د.أسماء علاء الدين

Signature:

Prescription:

ملفات سرية من داخل العيادة النفسية



قبل الانتحار بدقائق





الرواق للنشر والتوزيع

تم تجهيز هذه النسخة بواسطة:

أنمار



https://t.me/osn_osn



Scan me!

ملفات سرية

من داخل العيادة النفسية

د. أسماء علاء الدين



ملفات سرية من داخل العيادة النفسية

ملفات سرية
من داخل العيادة النفسية

د. أسماء علاء الدين

الطبعة الثانية : 2023



للنشر والتوزيع

186 عمارات امتداد رمسيس 2
مدينة نصر - القاهرة - مصر
هاتف: 20220812006+
rewaq2011@gmail.com
www.alrewaqpublishing.com

تصميم الغلاف: عبد الرحمن الصواف

الإخراج الفني: ضياء فريد

المراجعة اللغوية: آلاء خليفة

الترقيم الدولي: 0-199-824-977-978

رقم الإيداع: 16412/ 2023

https://t.me/osn_osn

ملفات سرية من داخل العيادة النفسية

قبل الانتحار بدقائق

د. أسماء علاء الدين

الرواق للنشر والتوزيع

https://t.me/osn_osn

(كُلُّنا أَسرى طفولةٍ ظالِمة)

أسماء علاء الدين

https://t.me/osn_osn

يا الله، أتمنى أن تسمعني الآن، هل أنتَ قريبٌ، ترَى معاناتي، بالأوقات التي أشعر فيها أنني أُريد إنهاءَ حياتي، ذلك الشعورُ الذي يجعلني أتوقّف عن التفكير في كلِّ شيءٍ سِوى الخلاص؟

أنا أحاول ألّا أُنفِّذَ هذه الفكرة، ولكن.. عندما يتملَّكُني اليأسُ لا أستطيع مقاومةَ الأفكار.

والفكرةُ التي تُسيطِرُ عليَّ هي.. النِّهاية!

أرجوكَ يا الله! لا تجعل اسمي في قائمة المنتحرين..

إهداء

إلى المكتئبين..

الوحيدين..

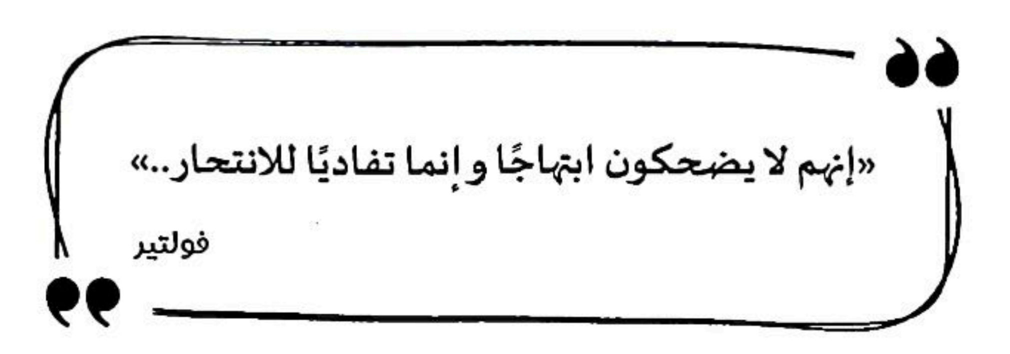
المخذولين..

إلى مَن سحقَتْهم الأحلام، ومَن سلبَتهم العلاقاتُ غيرُ الرحيمةِ كلَّ مشاعرِ الأمان، قَبل أن تُمَثِّل بجُثثِهم!

إلى كلِّ مَن أَحسَّ بوخزٍ في قلبِه، وغُصةٍ في حَلْقِه، فتمنَّى -ولو للحظةٍ- ألّا يكون موجودًا في هذه الحياة..

إلى «محمد»، أحد مُسبِّبات البقاء في الحياة؛ هذا الرَّجل الذي لولاه لكنتُ قِصةً من قِصص هذا الكتاب.

مقدمة



يعتقد كثيرٌ من الناس أن المكتئبين حقًّا ما هم إلا أُناس حزانَى، يشتكون ويتوجعون أو ينعزلون ويجلسون في بيوتهم -وأياديهم على وجههم- في إحباط واستياء، إلى أن تقفز فكرةُ الانتحار في أذهانهم، فينفذونها! ولكنّ هذه الصورةَ الذهنية خطأٌ مليونًا بالمائة (بل بالعكس، هؤلاء الأشخاص يلاحظهم مَن حولَهم، يتعاطفون معهم، يدعمونهم؛ فهم يستطيعون التعبيرَ عن وجعِهم وحزنهم) لأن الجميع يقع في هذه الحالة لعدة أيام، مع اختلاف الأسباب وتعدُّدها. في الحقيقة، نحن نشعر بالحزن أحيانًا، ونفكر في الاختباء أحيانًا أُخرَى، والأشخاص الطبيعيون يتعرضون للملل والكسل والسأم وجميع المشاعر المؤلمة بقدْرٍ ما. وأيضًا قد تقفز -مرةً أو مرتين- فكرةُ: لماذا أنا هنا؟ وماذا أفعل في هذه الحياة؟

هذه المشاعر الإنسانية حقٌّ لكل إنسان يعيش في ظروف بيئية ضاغطة، أو تحت سُلطة قاسية، أو مع أشخاص لا يفهمونه كثيرًا. ولكنّ المكتئبين -حقًّا- هم أشخاص يعانون من أمراض نفسية لا بد من تفهُّمها، وقد تصِل بهم إلى قتل أنفسهم.

عندما قررتُ أن أكتب عن «الانتحار»، لم يكن في مخيلتي أن أحصره في إنهاء الحياة بطريقة عشوائية، أو حتى مرتَّبة. الحقيقة أنني صادفتُ حالات لا بأس بها من الاضطربات النفسية التي تدفع الأشخاصَ لارتكاب هذه الجريمة في حق أنفسهم، ومع ذلك لم أكُن لأستوعب جيدًا فكرةَ مقاومتها كلَّ دقيقة، إلى أن مررتُ بهذه الحالة! وكانت المفارقة هنا؛ أن طبيبَ العِظام قد تُكسَر إحدى قدميْه، وطبيب الأسنان قد يحتاج خلع أحد ضروسه المُتآكلة؛ والطبيبُ النفسيُ -أيضًا- ليس بعيدًا عن الوقوع في الاضطرابات النفسية.

الرحلة هنا ليست رحلةَ مرضاي فقط، بكل كانت رحلةً جماعية: هم وأنا وأنت..

أتذكر جملةً لماونتن جوتس (فِرقة موسيقية) تأملتُها كثيرًا:

«عندما تمسَّكنا بالأمل كنّا نعلم أن الأيام الأجمل آتيةٌ في الطريق، الآن نعلم أننا كُنا على حق..»

في هذا الكتاب قصص مؤلمة، ولكنها حقيقية (قد تُشبهك إحدى هذه القصص). والأمل، أو غيابه، هو العامل المشترَك فيها.

مَن فارقوا الحياةَ قد فارقهم الأملُ قبل أن يفعلوا ذلك، ومَن أكملوا وتغلّبوا على أنفسهم، هم في طريقهم الآن إليك؛ ستعرف قصصهم وتعيش آلامهم، ومن ثَمَّ ستفهم ما الذي أوصلهم إلى هذه الحالة.

إذا وجدتَ تشابهًا مع هذه القصص، فأنت شخصٌ حقيقيٌّ تُشبهنا تمامًا؛ تُربكك الصراعاتُ وتُحبِطك الأيامُ، ويُبعدك الزمان عن ذاتك الحقيقية. الأحداث لا تتوقف، وكذلك أنت لا تكفُّ عن التفكير، الأفكار في رأسك أكبر من حجم العالَم الذي تعيش فيه. ولكن قد آن الأوان لتُرتِّبها وتتنفسَ بهدوء. أنا هنا من أَجلِك، لأنني لم أجد أحدًا بجانبي عندما كنتُ في حاجة إلى أن يُنقذني أحدُهم من المعاناة؛ كنتُ غارقةً في الوجع، وأشعر أن لا أحد سيفهمني. كنتُ أشعر أن مجرد تناول كوب من الشاي هو ثقيلٌ عليَّ، ومجرد ذهابي إلى الحمّام أمرٌ صعب؛ لم يكن عندي رغبةٌ في البقاء، كنتُ أشعر أن وجودي لا يهم. ومَن يهمه الأمر؟ وإذا كان هناك مَن يهمه الأمر، ولكن لا يفهمني ولا يتقاسم معي المعاناة، فلماذا أنا هنا الآن؟

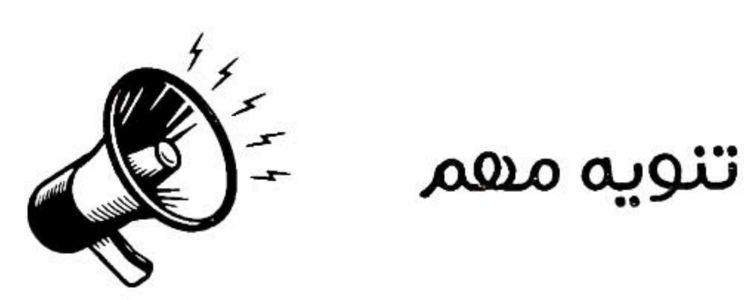
لكنني اكتشفتُ -فيما بعد- أن شخصًا مثلي قادرٌ على المقاومة. نعم، أنت محارِبٌ في حياتك، بطلُ قصتك، لا أحدَ عليه أن يتحمّل عُقَدك النفسية، ولذلك ستعالجُها لتحيا حياتَك بطلًا، وتعتزَّ بنفسك. لا يهم مَن يراك، فالأهم أن ترَى نفسَك، كم كنتَ شجاعًا عندما اخترتَ الأصعب! هل سيهزمك حبيبٌ أو صَديقٌ أو موقفٌ بعد أن هزمتَ أنتَ أفكارَك الداخلية؟

الخروجُ من رحِم المعاناة أمرٌ صعب، ولكنها رحلةٌ تَستَحق..

الفصل الأول

قائمةُ المنتحرين

- (دعاء).. أشعر أنني مستنزَف.
- (دُنيا).. أشعر أنني مُستاء.
- (رحمة).. أشعر بالوحدة.
- (أمل).. أشعر أنني أُعاني.
- (شغف).. أشعر بحاجةٍ إلى العُزلة.
- (صابر).. أحاول أن أقاوِم.
- (منتصر).. أشعر بثقل المسؤولية.
- (سامح).. أنا بحاجةٍ إلى النهاية.
- (مهند).. أريد حلًّا أو هدنة.



تنويه مهم

محَوْتُ كلَّ المعلومات الشخصية، وغيَّرتُ الأسماءَ الخاصة بالحالات التي قابلتُها، للحفاظ على السِّرية التامة. والغرض الوحيد من نشر القصص نفسِها وطرح الأفكار التي تدور برأس كلِّ شخص ممَّن وثقوا بي، ليس إلا من أجل عرْض ما يدور بداخلنا جميعًا؛ فاطمئِن، نحن بجانبك.

(1)

أشعر أنني مُستنزَف

> «الانتحار هو الطريقة التي تجعل الإنسان مشهورًا من دون أن يمتلك قدرات».
>
> جورج برنارد شو

جاءتني دعاء قبل عام من محاولة انتحارها، فتاةٌ رقيقة في الخامسة والعشرين. كانت لديها عدة أحلام لم يتحقق واحدٌ منها. تميل إلى شابٍّ لا يبادلها الشعورَ نفسَه. تُعاني من ذكريات طفولةٍ قاسية، وتقول إنها تتجنّب الألمَ بكل أشكاله. ولكن الغريب أن كلَّ الأشخاص الذين تميل إليهم لا يناسبونها على الإطلاق؛ تتألم وتُصدَم، ثم تحاول في علاقة مرهِقة من جديد. عندما سألتُها عن الفارق بين هذا الشاب والآخَر الذي تركها منذ شهور، أجابت: كلاهما يؤلمني، ولكن شعرتُ بالاحتياج إليهما!

شعرتُ أنها في حاجة للمساعدة حقًّا، لأنها تحصر دورها في التفاني، وتُعيد مشاعرَ عايشَتْها في الطفولة، بشكل غير مباشر. وغير واعيةٍ -تمامًا- بأنها تختار هؤلاء الأشخاص -بشكل لا واعٍ- لتستقبل منهم الألم، لأنها في حاجة إليه. لم أكن أستطيع -وقتها- تحديد هل هي تشعر بحاجتها إلى العقاب لأنها تشعر بالذنب تجاه نفسها، أو ربما زرعَته تربيةٌ قاسيةٌ بداخلها، أَم أنها تُعيد علاقةً والديةً في محاولة وهمية منها أن تُغيِّر ردودَ فعلٍ كانت تحدث لها في الطفولة.

حاولتُ أن أفهم طبيعةَ مشاعرها، ولكنها كانت تدور حول فكرة واحدة هي: أنه لا أحد سيفهمني!

تفهَّمتُ جيدًا معنى أن تجِد صعوبةً في أن يفهمك أحد، لربما أنت لا تفهم نفسك أيضًا. ولكن المشكلة أنك لا تُعطي لأحد مساحةً لكي يَفهمك، والمشكلة الأكبر ألّا تمدَّ يدَكَ لِمَن يريد مساعدتك، كانت هذه دعاء!

تأتي العيادة يومين في الأسبوع لتبكي وتسخط وتشكو، ولكن بلا جدوى. وعندما أحاول أن أُضيءَ لها عتمتها، وأطلب منها أن تنهض معي بعيدًا عن الأشخاص الذين يُسببون لها توترًا نفسيًّا، كانت ترفض بشكل غير مباشر، كأن تتحجّج بعدم قدرتها على الرحيل، أو أنها لا تستطيع العيشَ بدونه. بعد شهرين غابت دعاء، ولكن شابهها في الحالات سامية. الفارق بين دعاء وسامية -من تحليلي- أن سامية كانت تُقنعني بالمعاناة المفروضة عليها. ظروفُها مشابهةٌ لدعاء، ولكنها مدَّت يدَها إليَّ. الحالتين كانتا تتشابهان في التعبيرات ووصف ما يمرّان به، وأنا كنتُ أشعر بهما جيدًا، وأحيانًا أشعر أنهما يصفان ما

أمر به: «أشعر أنني محمَّلةٌ بأعباء كثيرة، أنا مستنزَفة، لديّ التزاماتٌ -وإن بدَت للجميع بسيطةً- لكنها تُرهقني، لماذا عليَّ أن أقاوِم من أجل مَن أُحب! حتى عندما أُقرر إنهاءَ حياتي سأشعر بالذنب لأنني أوجعتُ مَن أُحبُّهم! أنا في حاجةٍ إلى السقوط الحُر، الجميع يريد مني شيئًا، كلُّ مَن حولي يعتبرُني أداةً رائعةً للحصول على ما يريد، أحدهم يُعبِّر عن ذلك بالزواج وأحدهم بالحب وأحدهم بالصداقة، الجميع في حاجة إلى استغلالي بلا رحمة، لم يفكِّر أحدهم يومًا أنني أُلاحظ العيونَ وأتفهَّم الدوافع، حتى صديقي الذي نصحني أن أتعلم الإنجليزية وظلَّ يدعمني، كان يحب أن يُظهر للجميع أن هذه المرأةَ الملوَّنةَ صديقتُه المفضَّلة، أمّا عن أخي الذي طلب مني أن أعود للبيت قبل العاشرة مساءً لم يكُن دافعَه الخوفُ عليَّ، ولكن كان يخاف كلامَ الجيران، لم يفكر أحد في الاقتراب مني لذاتي الداخلية، الكل كان في حاجة لأن يستخدمني فقط..»

أيضًا تشابهتا مع حالة ماجد الذي تعرّف على أكثر من فتاةٍ، جميعهن لا يرغبْن في الارتباط به. فقط كان صديقُه كريم يهاديهن ويفعل من أجلهن ما يتمنَّيْن للحصول على رضاهن، هو -أيضًا- كان يعلم أنهن مُستغِلّات ولكنه كان جائعًا للقبول. قال لي في إحدى الجلسات: «خفت إن ترفضني بسمة كصديق، فأعميتُ عينها بالهدايا، ولكن كنت أعلم جيدًا أنها لا تراني، هي ترى ما أُقدِّمه لها فقط، عندما كانت تقول لي أميرة إنني رجل وسيم أو جميل، لم أكُن أُصدّقها؛ كنتُ أعلم أنها تحب ما أُقدّمه لها، وأن هذه الوسامة خاصةٌ بسيارتي الحديثة، أو ربما بحيثيتي، ولكنها لم تكن لذاتي قَطّ.

بعد عام، جاءتني دعاء ويدها بها جرح ظاهر، وأخبرَتني أنها كانت محاولةَ انتحارٍ فاشلة. فشلَت في الموت، وأيضًا في الاحتفاظ بالشاب الذي كانت تتمنى الارتباط به. وهنا كنت أُفكر لماذا حاولت دعاء، ولَم تحاول سامية ولا ماجد؟ الثلاثة تقفز إليهم الفكرةُ نفسُها، ما الدافع الحقيقي وراء تنفيذها في هذه الحالة؟

الحقيقة أن هنا كان الدافع مخجِلًا، لأن دعاء على الرغم من أنها أحبت دورَ الضحية، ولكن -للأسف- ولم أقصد أن أكون هنا قاسيةً عليها، أو أن أحكم على فعلها، ولكن هي قالت لي بعد فترة: ربما كنتُ أريد أن أبتزَّه عاطفيًّا فيرضخ ويظلّ معي! اختارَت أن تُفضِّل رغبتَها على حياتها.

صحيح أنها تعاني، وأنها مرّت بظروفٍ صعبة، وطفولةٍ مؤلمة، وصحيحٌ أن تحمُّل الأشخاص للضغوط والألم النفسي يختلف عند بعضهم البعض. ولكن، في هذه الحالات نقول: إن محاولات الانتحار ما هي إلا صرخة في وجه العالَم أن هناك شخصًا ما يتألّم، بسبب مواقف أو شخص أو لأيّ سبب. ربما هو لا يريد إنهاء حياته -بالفعل- ولكنه يريد أن يشعر به أحد. والحقيقة يا عزيزي أن هذه الطريقة في استجداء مشاعر الآخرين هي طريقةٌ مخجِلة! وأن المشاعر التي ستنالُها -بالاستجداء- لن تُرضيَ حاجتَك للحُبّ أو للظهور أو حتى للتقبُّل وعدم الرفض، ولن تُشبِعَها.

ولذلك أحببتُ أن أكونَ حيثُ كانت دعاء في لحظات محاولاتها للانتحار، أن أتمثَّل حالَها لأستوعب ما مرَّت به:

أهم ما يحدث لي أن يمر اليوم عاديًا دون أن تزدحم الأفكار في رأسي، في أثناء اليوم أتمنى النوم أو الاختفاء عن الجميع، أتمنى أن أترك عملي وأهرب إلى غرفتي لأنكمش كقطّةٍ خائفةٍ من العالَم. أشكو الوحدة وأنا مَن يُهرَع إليها! أشعر أن كلَّ مَن حولي يُربكني. أحاول أن أُهدِّئ من الأفكار بداخلي وأن أُباشر عملي؛ لديّ موعد مع صديقي مساء اليوم، سوف أُلغيه، لا أريد مقابلته. ينتهي اليوم ويتصل بي صديقي ليخبرني أنه اقترب من منزلي، أعتذر له وأتحجج بحاجتي إلى النوم؛ تعلو نبرةُ صوته في الهاتف: دعاء لا تمزحي كثيرًا! أنا تركتُ أصدقائي من أجلِك، انهضي، أنا في انتظارك! أحاول أن أغادر السرير، رِجلي ثقيلة، أشعر بإرهاق، أجلس أمام المرآة. إن هذا اليوم يُشبه سابقه في الأسبوع الماضي، والأسبوع التالي، وهكذا هي حياتي..

أستيقظ معبَّأةً بكَمٍّ -لا يشعر به أحد- من الذكريات المؤسفة، أجلس أمام المرآة، أنا امرأةٌ تُجيد استخدامَ أدوات التجميل، أنتهي من رسم لوحةٍ ملوَّنةٍ تمحو أثرَ العتمة التي باتت بداخلي! أتمرن مرارًا على الابتسامات، أرتدي ثيابًا فاتنة، عِوضًا عن نفسيةٍ مهدَّمة، الغبار يتطاير مع رشة عطر فرنسي من الماركات العالمية، وصلاتُ الشَّعر باللون الأحمر الذي يُشبه بدايات احتراق مشاعري قبل زمن، أما الحذاء فيليق بالآخرين أن يعلو على رؤوسهم التي لا تهتم إلا بالصورة التي أتفنَّن في إخراجها! حقيبةٌ صغيرةٌ -ألمانيةُ الصنع- قادرةٌ على احتواء ما تبقى من أدواتي المبعثَرة، وبجانبها مُسكِّنٌ لوجع رأسي الذي لا يهدأ، صوت الغنج لطيفٌ ولكنه من بين شفتيّ لحنٌ أعزف به على قلوب الماكرين، أترك روحي في السرير تترجاني ألّا أرحل، ولكنه رحيلٌ واجب! أتركها بمعاناةٍ اعتدناها، دقات قلبي تتسارع، وأفكاري

لا تهدأ، تَرَدُّدٌ.. خوفٌ.. حيرةٌ.. وجعٌ.. حزنٌ عميقٌ.. ثُمَّ صوتُ طَرَقاتِ الحذاء تعلو، ألوانُ مساحيق التجميل تُضيء، رائحةُ العطرِ تنتشر، تصميمُ ثيابي يفتِن، وأخيرًا صوتُ ضحكاتي يلفت الانتباه، أباشر العمل، على موعد الليلةَ مع صديقة.. لا! لا بد أن أعتذر لها!

هكذا تمرُّ أيامي بين رغبتي في الاختفاء أو الهروب للنوم، وما يحدث رغمًا عنّي. تعرّفتُ على شابٍّ وسيمٍ أريد أن يكون زوجًا لي؛ هذا الشاب سيُخرجني من ظُلمتي ووحدتي، ويحارب معي أفكاري. ذهبتُ إلى معالجة نَفسية، وأنا على يقين أنها لن تُغيِّرَ في الأمر شيئًا. للأسبوع الرابع على التوالي ولم أشعر بتحسّن، هي فقط تسمعني، لا تنصحني بشيء، أشعر أنها تتفهمني، لا تحتار في فهمي لأنها تسألني كثيرًا، يبتعد عني الشابُّ الذي حلمتُ به زوجًا، لماذا يبتعد عنيَ! أتذكّر أبي وهو يصفعني على وجهي لأنني فقدتُ هاتفي، وأخبرني أنني بشعةٌ لا أُبالي بشيء، هل أنا بشعةٌ حقًّا؟ الجميع يبتعد عني؟ هل ذاك الشاب هو الجميع حقًّا؟ أُحبه؟ لا. أُدمنُه، هل أَدمنتُ شخصًا يومًا ما؟ قالت لي المعالجةِ إن الإدمان سلوكٌ منذ الطفولة نعتاده، وطُرُقه مختلفة. لا أريد أن أعيش فترات انسحاب أُخرَى في حياتي، أنا أريد أحدًا يُحبني، وتستقر نفسي معه، أريد الهدوء، سأتناول قُرصًا من المنوِّم..

أستيقظ مذعورةً من مجهول! أفتح هاتفي لأجد رسالةَ نَصُّها: «تفهَّميني، أنا أريد أن نكون صديقَين فقط، أنتِ لا تناسبينني زوجةً أو حبيبة».

أجهشتُ بالبكاء، بالتأكيد لا أُناسبه؛ أنا لستُ جميلةً، أنا بشعةٌ كما قال أبي، هو قال لي مسبقًا إنه يُفضّل الأنثى «الكيرفي»، لم أُعجبه، أنا سيئةٌ قبيحةٌ وأنفي كبيرةٌ وعيناي غائرتان و..

خطواتٌ ببطءٍ إلى المطبخ، أُمسك بالسّكّين؛ هذه طريقةٌ جيدة للانتهاء من كل هذه المعاناة، أو لعلّها تكون جيدةً في استجدائه! لا أشعر بأي شيء حولي إلا بسخونةِ تدفُّقِ الدم على يدي.. أتمنَّى أن يُسعفَني أحدُهم..

أخبرتني دعاء -أيضًا- أن هذه كانت المرة الوحيدة التي حاولَت فيها تنفيذ الفكرة، بعد ذلك تراجعَت أكثر من مرة، قالت إنها تريد الخلاص، ولكن من المعاناة وليس من الحياة. كانت قريبةً من قلبي لأنني أتفهم جيدًا أن تتمنَّى أن يُسعفَك أحدُهم وأن ينتشلَك من وحشيتِك وأفكارك المشوَّشة. كثيرًا ما تعاطفتُ مع مرضاي. وقد أخبرتنا أستاذةٌ جامعيةٌ -من قبلُ- أن التعاطف مع الحالات يخلق حالةً من المعاناة بداخل المعالِج، وهذا يجعله لا يستطيع مساعدتهم. ولكن ما حدث معي كان على العكس من ذلك تمامًا؛ كلُّ مَن تعاطفتُ معهم صارت قدرتُنا سويًّا على التشافي أكثر، وتراجعوا عن فكرة الانتحار واستبدلوا بها أفكارًا جديدةً تجاه الحياة والحُب.

نحن مجموعةٌ من المؤثرات الداخلية والخارجية، حصيلةُ تربيةِ الآخرين ونشأتِهم وطلباتِهم وأحلامِهم وأوامرِهم ورغباتِهم وصراعاتِهم، قد يكون معظمنا ردَّ فعلٍ للآخرين، هذا ما وجدَ عليه آباءَه. وقد يكون البعض الآخَر قد أدركَ مَن هو حقًّا، وماذا يريد من الحياة، واختار بدقة معاركه. بل قد يتخلى أحدهم -تمامًا- عن المعارك. لا يهم ما هي اختياراتك في الحياة، المهم -حقًّا- هو أن تختارها بنفسك وبوعيٍ كامل. ولذلك، عندما تشعر أنك مستنزَف، توقَّف تمامًا عن كل شيء. جميع الأجهزة تحتاج إلى راحةٍ وإعادة شَحن؛ وكذلك أجهزتُك تحتاج إلى أن ترتاح، وتحتاج لشحنها بشكل كافٍ. جميعنا يشعر بما قد يعتريك من مشاعر استنزافٍ وانعدام الرغبة وفقدان الشغف، كلنا نمرّ بهذه الفترة، ولكن هناك مَن يتفهمها ويأخذ قسطًا من الراحة، ثم يقاومها. وهناك مَن يُتبِعها بيأسٍ وإحباط. كل ما عليك ألّا تفكر أن المشاعر دائمة، يجب أن تُقنع نفسك تمامًا أن المشاعر متأرجحةٌ ولا تستمر. حافِظ على اللحظة فقط، ولا تفكر فيما ستشعر به بعد أن تنتهي. وتذكّر كم من أوقاتٍ مرّ عليك هذا الشعورُ ثم تغيّر فيها بعدُ، وقاومتَه ووقفتَ مجدَّدًا تسير في موكب الحياة! استعِن بذاكرة الماضي لكي تتفهم ما أنت عليه الآن، ولكن احترس من أن تتأرجح بين آلام الماضي ومخاوف المستقبل! تعلّم كيف تستخدم الماضي قوةً دافعةً للمستقبل. فمثلًا تذكَّر أنك حزنتَ يومًا وبكيتَ وشقيتَ ثم استيقظتَ بمشاعرَ مختلفة، أنك مرضتَ وشعرتَ بوَهنٍ ثم استعدتَ صحتَك ثانيةً وتعافَيْتَ. هذه هي الحياة يا صديقي، وجميعُنا نحاول..

(2)

أشعر أنني مُستاء

«عندما تُقرر الانتحارَ تكون وقتها مِتَّ بالفعل..
ما يُنقذونه بعد ذلك لا يكون أنت، ولكن جثَّتك».

بهاء طاهر

الشعور بالرفض يقتل الإنسان، ربما لا يكون متمثلًا في رفض مباشر ولا يُقال بطريقة متعمَّدة، أحيانًا يشعر الناس بالرفض من كلمة مدح في آخَر أمامه، فيظن أن هذه الكلمة هي إهانةٌ له لأن هذا المدح لم يُوجَّه مباشرةً له؛ كأن يقول رجل لامرأة إن جارته الجديدة تمتلك شِفاهًا متأهبة، وخصرًا نحيفًا، هذا الإعجاب يُشعرها بالإهانة لأنه غير موجَّه لها، بالإضافة إلى أنه إذا قصد إبداء إعجابه أمامي، إذن فأنا غير موجودة من الأساس! وهكذا تفكر بعض الشخصيات، أن مجرد نظر أحدهم إلى ساعة يده في أثناء الحديث قد يُمثل لهم إهانةً مبطَّنة: (متى سيصمت؟ أو متى سيرحل؟). وكذلك مقاطعة الحديث في أثناء الاسترسال في مشاعر خاصة تُمثل أهميةً كبيرة، تعتبر سلاحًا غيرَ مباشِر لقتل أهمية الشخص في الحياة، فربما يفهم من

ذلك رسالةً ضمنيَّةً أنه لو كان مهمًا حقًّا لالتفتنا إلى مشاعره، وقدَّرنا حديثه، ولكننا لم نفعل، إذن فهو مجرد إنسان مرّ في حياتنا وأحببنا أن نحصل منه على شيء، ربما هذا الشيء هو وجوده بجانبنا، ولو لم نُعط معنًى لهذا الوجود!

أقول دائمًا إن الناس في حاجة لِمَن يسمعهم بحُب وينصتْ إليهم ويتفهّم ما يمرون به، أكثر من حاجتهم إلى أي شيء آخر، فربما يُجَنّ رجلٌ بامرأةٍ لمجرد أنها تسمعه جيدًا، تسمعه بقلبها قبل أذنَيها، فيشعر أنه بحاجة إليها أكثر من حاجته إلى ممارسة الجنس معها.

كنتُ مستمعةً جيدة -وبِحُب- بل أحيانًا كنتُ شغوفةً للاستماع ومعرفة المزيد، واعتبر معظَم الذين تعاملوا معي أن هذه منحة أو عطية. بالإضافة إلى أنني كنتُ أتقبل الجميع وأتقبلهم بصدق، ولا سيَّما مَن أُحبهم.

هناك احتياج نفسي شديد الأهمية أيضًا، وهو التواجد والتعاطف الصادق. العلم والخبرة اللذان اكتسبتُهما في حياتي يؤكدان عندي أهميةَ هذا الاحتياج بشدة؛ الأشخاص في حاجة إلى أن يتواجد أحدٌ معهم بصدق، وأن يَسمعهم باهتمام كما لو كان يَسمع نفسَه، وأن يشعر بما يقولون كما لو كان يشعر بنفسه. هناك مقولة شعبية: أن الذي يده في الماء ليس مثل الذي يده في النار. المعضلة الفيزيائية الحقيقية أن تجعل مَن أمامك يشعر كما لو كانت النار تحوّلت إلى ماءٍ فعلًا بمجرد شكواه لك من آلام يده. في مثل هذا الموقف سيهدأ الألم تدريجيًّا ويشعر أن هناك مَن يتحمّل معه. سِحر الأُذنين جيدةِ الاستماع يظهر على العيون وباقي الجسد عندما تكون صادقًا وحقيقيًّا ومتعاطفًا مع مَن يحتاج إلى ذلك منك.

عمرو متولي، شابٌّ ثلاثينيّ انفصلت والدتُه عن أبيه وهو في السابعة من عمره، وكانت جارتهم تنتظر موعد خروج أبيه للعمل، ثم تقف على السُّلم وتنادي عليه، وهي ممسكةٌ بصينية «الكيك» التي يحبها، وعندما يذهب إليها تُغلق البابَ وتفعل به ما لم يفهمه. ولكنه قال لي إنها كانت لا تُحرره من بين فخذيها إلا بعدما يشعر بسخونة ماءٍ على جسده وارتعاشها وهي تضحك، كان طفلًا لم يفهم أو يستوعب ما يحدث، غير أنه كان يشعر أن عليه أن يتقبّل ذلك ليحصل على قطعة «كيك».

عمرو كان حالة «بايبولار» متزن إلى حدٍّ ما، أما السروي كانت نوباته عنيفةً، فقد قدِم إليَّ في نوبةٍ هوسٍ منفجرة، وأخبرني أنه أعظم من كل مرضاي وأنني سعيدة الحظ لأنني سأعالج مثله، وعليَّ أن أشكر اللهَ على أنه يجلس أمامي الآن ويحكي لي أسرارَه.

كان يشعر بالعظَمة، ثم يغضب ويثور ويصرخ أن هذه العظَمة غير مستحَقة. قال إنه هو رجل جبان تمّ التحرش به وظُلِمَ دون أن يستطيع ردَّ الظلم. كان يخشى الفضيحة ولذلك يأتي إلى العيادة مُتلثّمًا، ثم يدّعي أنه لا يُهمه الناس، ولكن يحدث العكس؛ الحياة معكوسةٌ معه في كل شيء. كان مغلقًا عينيه على الألم فقط، لم يحاول أن يستشعر النعم التي منحه الله إياها. في إحدى المرات أخبرتُه أن هناك عدة أشخاص مروا بظروف مشابهة، وأُرجِّح فكرةَ أن نجلس في مجموعة علاجية ويتحدثون عن أنفسهم بحُرية ودون خجل، في البداية لم تعجبه الفكرة ولكنه وافق بعد ذلك على مضض، وكانت هذه المرة هي أنجح «جروب ثيربي» على الإطلاق، كنتُ راضيةً عن نتائجه

رضًا تامًّا؛ فقد شعر الجميع بالمعاناة الجماعية المشترَكة، وأن الظلم ربما لا يحدث بشكل شخصي، أو كما تصور أحدهم أنه المقصود. الأشخاص المؤذون من الممكن ألّا يكونوا قد خططوا لإيقاع أذاهم على أشخاص بعينهم، بل هم قد قرروا أن يتخلَّوا عن إنسانيتهم مقابلَ إشباع رغباتهم الجنسية أو العدوانية دون أن يستهدفوا شخصًا بعينه لهذا الإشباع. عندما وصلَت لهم هذه الفكرة، هدأ الغضبُ بداخلهم. الشعور بأنك لستَ بمفردك يدعم بداخلك احتياجَ الوَنس، حتى في الألم وأصعب اللحظات.

- التأرجح بين الدونية والنرجسية شيءٌ مَقيت، لأن الشخص حينها يشعر بخواءٍ: أين أنا ومَن أنا؟
- تقبَّل نفسَك بدلًا من أن تسعى إلى أن يتقبّلك الآخرون؛ أنت تكره في الآخرين ما هو في داخلك.
- إدراكُك ويقظتُك أن الخطأ الذي بداخلك قابلٌ للتعديل، وأن الحقيقة الكاملة هي أنك تستطيع أن تبدأ من جديد في مسار صحيح -كما تمنيتَ من قبل- هو دافعٌ أكيدٌ للعيش بسلام والاتجاهِ نحو الحياة مرةً أُخرَى.
- إذا تقبّلتَ الضَّعف الإنساني بداخلك، واحترمتَ المتناقضات التي تعبث بك، لن تحكم على الآخرين وتُسنّ لهم السكين عندما يخطئون.
- مَن يحكمون بقسوة على الآخرين، هم في أعماقهم ربما غيرُ راضين عن أنفسهم، وربما يكرهونها. حاول أن تحب نفسك وترضى عنها، بل وتسعى لتجنّب الأفعال التي تجعلك ترى نفسك شخصًا بغيضًا. واسْعَ لفعل أشياء تجعلك ترضى عن نفسك وتحبها كشخص تراه جميلًا يستحق الحب. فبعض الأشخاص الذين يكرهون أنفسهم، هم في الأصل يستحقون هذا الكرهَ لأنهم يشعرون بوحشيتهم الحقيقية وهم يمارسونها!
- يقول سارتر: «الحرية هي ما تقوم بِفعلِه حِيال ما تمّ فعلُه بكَ». والمعنى هنا: أننا لا نختار الظروف أو الأحداث التي نمر بها، ولكن لنا مطلَق الحرية في اختيار ردود أفعالنا تجاهها.

وعلى كل حال، فأنا دائمًا أشعر أن ألمَ التجربة هو بمثابة تحضير النسخة المناسبة منك لمقابلة الشخص المناسب، فلا تجعل هذا الألم يُعميك عن ذلك الشخص.

التوازن النفسي ينبع من الداخل، وأساسُه التوازن العاطفي. إن لم تتلقَّ العاطفةَ جيِّدًا لدرجة مُشبِعة في الطفولة، فلا تتسوَّلْها في الكبَر، بل اعمل على أن تُشبِعَها بطريقة سليمة من خلال علاقة مريحة مع شخص تثق بأن تتعرَّى أمامه، واخترَ مرآتك بعناية، لأن المرآة الجيدة تعكس ملامحك الحقيقية، وليس ما أقنعَك به الآخرون.

(3)

أشعر بالوحدة

> «عندما حاولنا أن نُنهيَ حياتَنا،
> كنّا على أمل أن يفتقدنا الآخرون،
> ولكن ما حدث هو أنهم وجّهوا إلينا كامل اللوم».

رحمة فتاةٌ لم تُكمل من عمرها ثمانية عشر عامًا، تمتلك ابتسامةً خاطفة ونبرةَ صوت مائلةً للحزن بشكل ظاهر، قدِمت للعيادة بعد تراجعها عن محاولة انتحارٍ لا تعرف سببها بالتحديد. قالت لي: «أنا تراجعتُ عن الفكرة لأنني أخاف من الله، أخاف أن أموت وحيدة. صحيحٌ أنني أشعر بالوحدة دومًا، ولكنني أشعر -أحيانًا- بوجود الله بجانبي وبداخلي، لكن عندما أُغضبه سوف أكون وحيدةً تمامًا. أخاف أن تُلحَّ عليَّ الفكرة ثانيةً ولا أستطيع مقاومتها، ماذا أفعل؟»

تناقشنا يومها كثيرًا، وقصَّت عليَّ مشاكلها مع والدتها الغائبة والمشغولة دومًا. أخبرتني أنها في حاجة إلى رفيق، في حاجة ألّا تكون بمفردها، على الأقل في حاجة إلى أن تقاوم شعور الاستياء من الوحدة. أخبرتني أنها قرأت في كتب كثيرة عن التعافي من الطفولة وإساءاتها، ولكنها لم تتعافَ!

كانت تحمل الكثير من اللوم لوالدتها، وأيضًا تتراجع في لومِها وتشعر بالذنب.

وهنا تشابهت مشاعر رحمة مع حالةٍ زارتني منذ قُرابة عام، لا أتذكر اسمها ولكنني أتذكر قِصتها. كانت امرأةً أربعينيةً جميلة، لديها ثلاثة أطفال، وشركة في مجال التسويق الإلكتروني. زوجها يحبها، وحياتها -على حدِّ قولها- مستقرةٌ وسعيدة. قالت لي: «أنا امرأة ناجحة وحياتي مليئة بالنِّعم، لماذا أُفكر في الانتحار؟ ألوم نفسي على عدم الحمد، وأُفكر دومًا أنني امرأةٌ مُذنبة لأنني أفكر في الانتحار مع كل هذه النِّعم. أيضًا عندما يجدني الآخرون مكتئبةً يلومونني بشدة، ويتساءلون: لماذا لا تحمَدين اللهَ على كلِّ ما وهبَكِ إياه؟! غيرُكِ يتمنَّى نعمةً واحدةً ممّا لديكِ، أنتِ تجحَدين نعمةَ الله عليكِ. وأنا أشعر فعلًا بأن العذاب الحقيقي هو المشاعر الاكتئابية التي تنتابُ مَن منَّ اللهُ عليهم بالكثير، ومشاعر الذنب هذه تجعلني أكتئب أكثر!»

بعد عدة جلسات تعرّفتُ على علاقتها بوالدتها، كانت علاقةً مبتورةً تُشبه علاقةَ رحمة بوالدتها. هؤلاء كانوا يتتمنون الاحتضان من قِبَل «الأم النموذج»، وظلُّوا يبحثون عن «الفردوس المفقود»، ولم ينالوه. ولذلك يعتريهم شعورُ الاكتئاب في منتصف طريقهم الناجح المستقِر.

هذه السيدة تعافت -إلى حدٍّ كبير- من هذه الأفكار، واستعادَت إحساسها بحياتها الناجحة.

ورحمة، مع صِغَر عُمرها، تفهَّمَت تمامًا مشاعرها المزدوجة، وبدأت معي رحلةَ العلاج بإرادة قوية. قالت لي ذات مرة: «لا أريد أن تنتهي حياتي بهذا الضَّعف، أنا لا أُصدّق مَن يدَّعون أنّ الانتحار

قرارُ القويّ والحاسم، بالعكس، الضعيفُ يمكنه الهروب بسهولة. أنا أُواجه هذه الأفكار وأتغلب عليها لأنني قوية».

علمتني رحمة المثابرةَ والابتسامةَ الدائمة، وعلمتْها التخلُّص من الأفكار التي لا نرغب فيها ودفنَها، وأن نستبدل بها أفكارًا جديدةً عن الحياة وعن النهوض والاستمتاع.

جعلتني هذه الحالاتُ أشعر أن هناك الكثير في هذا العالم ينبغي علينا فِعله، ليس مهمًّا متى أو أين، ولكن علينا أن نحاول الاكتشاف، التجربة، السير. ألّا نمَلَّ الركض؛ وربما نيأس من الركض حول شيء بعينه، ولكنّ العالَمَ متّسِع، ويفيض عن الأمنيات التي نحلم بها، نستطيع أن نحلم، وأن نتجرأ على الحُلم، ونستطيع كذلك أن نغادِرَه إذا استعصى علينا، وأن نحلم بآخَر.

لا أتعجب عندما تخبرني امرأةٌ بأنها تريد أن تنهيَ حياتها بسبب رَجل، ولكنني أُشفق على ضيق أُفُقها. تقول: أُحبّه كثيرًا ويعذبني، وأتمنى أن أُنهيَ حياتي لكي أعلمَ مدى حُبِّه لي! كانت هذه سوسن، أتَت إلى عيادة المستشفى ذات يوم مُمطر، كانت ترتدي معطفًا أسودَ أظهر جمالها، جلست أمامي ويدُها ترتجف، ليس بفِعل برد الشتاء، ولكن بسبب برودةِ حبيبها! قالت: «دكتورة، أتمنى أن أعرف مدى حبِّه لي، هل سيحزن عليَّ إن رحلتُ؟ منذ أيام طلب مني أن نفترق، كدتُ أن أفقد أعصابي، انهرتُ في وجهه، كيف نفترق وأنا المتيمة العاشقة! قفزَتْ في رأسي فكرةُ أن أختفي.. تمامًا. لقد أحببتُه وهو لم يبادِلني هذا الحب بالطريقة التي تمنيتُها. ازدادت الفكرةُ إلحاحًا على عقلي. أعلم أنني حاولتُ ابتزازه أكثرَ من مرة بطرح فكرة الانتحار إذا تخلَّى عنّي،

ولكنني هذه المرة سأُنفذُها فعلًا؛ حاولتُ تناول أكبر قدْرٍ من أقراص الدواء، جرعةٌ مكثفةٌ قادرةٌ على إصابتي بالتسمم فقط. فأرسل إليَّ رسالةً أنني امرأةٌ غيرُ أمينةٍ على نفسها، فكيف أكون أمينةً على حُبّنا! وأن محاولتي التخلصَ من الحياة جعلته أكثرَ إصرارًا على قرار بُعدنا. هو يُنهِي ويُقرِّر ويأمر ويفعل، يُعذبني! أرجوكِ ساعديني على أن أصبح أيَّ شيءٍ غيرَ الذي أنا عليه، ساعديني أن أقتل نفسي بطريقة صحيحة، أو أن أقتلَه بداخلي، أو حتى أن أتحمّس لصُنع طبقِ مكرونة بالمنزل! أيّ حالةٍ سأكون عليها ستكون -حتمًا- أفضلَ من حالتي الآن».

أشفقتُ عليها؛ أغلقَتْ حياتَها على رَجلٍ لا يناسبها. فكرة أن يحزن شخصٌ على الفراق، أو على رحيل مَن يُحبه، هي فكرةٌ مقبولةٌ وإنسانيةٌ للغاية. ولكن أن يُنهِيَ حياتَه، فهذه فكرةٌ غيرُ منطقية، فكرةٌ مضطربة وتستدعي العلاج. ولذلك بدأت سوسن في رحلة علاجها من أفكارها أولًا، ثُم من تعلُّقِها به. عندما عرضتُ عليها أن تسافر إلى بلدٍ آخَر، تستكشف فيه ذاتها من جديد، وتتعرف على أشخاص جُدُد، وتنساب بين الزمان والمكان (بالمناسبة، ليس بالضرورة أن نسافر إلى أماكن بعيدة، أو بمصاريف باهظة؛ الركض وزيارة أماكن جديدة -عمومًا- جزءٌ من الاستشفاء). أخذت تلك السيدةُ الفكرةَ على أنها محاولةٌ لا جدوى منها، ولكن بعد رحلتها، عادت مفعمةً بالحياة. ضحكت كثيرًا على بعض حكاياتها و«دردشتها» معي في الجلسات السابقة، قالت لي جملةً ما زالت في ذاكرتي: «نُحب الحياة ونتمسك بها كلما اتسعَت الآفاقُ واستقرَّت بداخلنا فكرةُ الاتساع. نعم دكتورة، لديك كاملُ الحق؛ العالَم متسِعٌ والحياةُ ممتلئةٌ بالأشياء التي تستحق».

- أقول دائمًا إن الشخص الوحيد الذي لا بد ألّا تثق به أبدًا هو الشخص الذي سحَب منك سجادةَ الأمان، وأوقَعك على ظهرك وأنت في كامل تعلُّقِك. بعدها ينبغي أن تُفعِّل معه خاصية «البلوك» النفسي؛ فلا يؤَثِّر فيك ولا تتأثَّر بوجوده مهما حدث.
- وينبغي علينا أن نعِيَ أنه مهما عبثَت بنا العلاقاتُ وأظهرَت مساوِئَنا، وحاولت التهامَ طاقتنا أو عصفَت بنا في محيط الخذلان، ألّا نستسلم للعزلة والشعور بأننا في غنًى عن الجميع، أو شعورنا تجاه ذواتنا بالوحدة والفراغ، بل لا نملّ أبدًا من البحث عن العلاقات الرحيمة بنا والتي تناسبنا. واللطيف حقًّا أنه بعد فترة سنبدأ في تصحيح اختياراتنا. ودائمًا ما أقول إنه عندما تسمح لنفسك بأن تتخلص من العلاقات المؤذية والأشخاص الضاغطة ورواسب تلك العلاقات بداخلك، وقتها -فقط- تسمح لك الحياةُ بمعرفة أشخاص جُدُد، يُجيدون التعاملَ في العلاقات.
- لديّ اعتقادٌ بأن أحد عوامل وجود الأشخاص في علاقات مؤذية، وشعورِهم بالرغبة في التضحية والتفاني من أجل هذه العلاقة، هو أنهم لا يُصدقون أنهم يستحقون أفضلَ من ذلك. وبِناءً عليه: فإن شعور الشخص بالاستحقاق الناتج عن علاقته الجيدة بذاته، يدفع به إلى العلاقات المناسبة.

(4)

أشعر أنني أُعاني

> «المعاناة فاقَت الحدّ، كانت لديَّ كلُّ مقومات الموت،
> ولكن لم يكن لديَّ الجرأة على إنهاء حياتي.»

دخلت امرأةٌ أربعينية ذاتَ يوم في شهر أغسطس وقالت بصوت عالٍ: «التكييف أعلى درجة، أرجوكِ يادكتور، الحَر صعب». وبعد لحظات قبل أن أسألها عن سبب قدومها إلى هنا، سألتني:

«لماذا نعاني؟ وممّ نعاني؟ وما الذي نسعى إليه؟ لماذا خلقنا الله؟ هل كان في حاجة إلينا؟ هل خلَقنا ليأتنس بوجودنا حولَه؟ أم نحن من خلقناه؟ ما هو السبب الرئيسي في آلامنا النفسية؟»

تركتُها تصُبّ أسئلتها كلها، ثم نظرتُ إليها وأنا أمسك «ريموت» التكييف وأقول لها: «تفضّلي، اضبطي البرودة على مِزاجك».

بعد ثوانٍ سألتُها: لماذا جئتِ إلى هنا؟

أجابت: «أريد نورًا، أنا مظلمة ومعتمة تمامًا. أتجنّب مواجهةَ نفسي، أسعى للاختباء دومًا؛ أهرب من الحقيقة، التي لا أعرف أين هي!

كنتُ طفلةً صغيرةً، لا أعلم ما الذي يجعل عمّي يضعُني بين ساقيه، ولا أعلم ما هو الشيء الذي يظهر فجأةً ويصطدم بمؤخرتي ويُشعرني بعدم الارتياح. بينما عمي يُقنِع العائلةَ أنه يحب شَعري الناعم، ويُحب أن يمشطه لي؛ خدعةٌ رائعةٌ للحصول عليَّ -كلَّ يوم- بحجة هندمة شَعري الحريري! بعد عام دخلتُ غرفة أمي وقصصتُ شَعري كلَّه؛ عاقبني أبي، وعنَّفتني أمي، وجدّتي. الجميع لامني، وعمي استنكر فِعلتي وصار ينظر لي باحتقار!»

أخذَت نفَسًا عميقًا ثم نظرَت إليّ:

«دكتور، لماذا خُلِقنا؟ ولماذا خُلِقَت الشهوةُ بداخلنا؟»

سحبَت منديلًا تُجفِّف دموعَها، ثم أكملَت:

«أشعر دومًا أنني أُعاني.. أو أهرب.. من شَبح.. لا.. أنا أختبئ.. أنا امرأةٌ حقيرة.. ألوم نفسي دومًا. لم يسبق ليَ الزواج، ولكن حدثت علاقةٌ جنسيةٌ -مرةً واحدة- مع جارٍ قديم لِي. لا أُحب أن تُسمَّى علاقةً حميمة؛ كثيرًا ما حدث جنسٌ بدون حميمية في العالَم أجمع..»

باغتُّها:

- بمَ تفكرين الآن؟
- شاشةٌ سوداء، مثل حياتي، ثم تظهر كلمةُ (النهاية) بلون أبيض.
- إذن أنتِ حاولتِ الانتحارَ من قبل؟

- لا، أنا أختبئ -أيضًا- من الانتحار، لا أقاومه، بل أهرب منه ولا أواجهه. ما الممتع في حياةٍ أنت فيها تعاني باستمرار؟ وما الصائب في عدم إقدامك على إنهاء حياتك -فقط- لأنك جبان؟

الأسئلة في رأسها مرهِقة، والمعاناة بدَت على وجهها. لم تُعطِني فرصةً لاستجوابِها؛ كانت شكواها هي إجاباتُها. في نهاية الجلسة قالت لي: «لا تقلقي، أنا لستُ شجاعةً كفايةً لأنفذ فكرةَ الانتحار التي تحوم بداخلي، ولكن -للأسف- هي تُلِحّ عليَّ من حينٍ لآخَر. ومن الصعب جدًّا أن يعيش إنسانٌ وبداخله فكرةٌ تتفاقم عن عدم العيش! هل تستطيعين الآن معرفةَ كم أنا أُعاني؟»

أجبتُها: «حجم معاناتِك أنا أتفهمه جيدًا، وأتفهم -أيضًا- ما الذي يدفعك إلى الاختباء، حتى من نفسِك.

ولكن، بعد كل هذه الأسئلة والأفكار في رأسك، هل تتساءلين كيف تُحوّلين هذه المعاناة إلى نجاحاتٍ عظيمة، تَنجِين بها من أفكارِك المؤلمة؟ يستطيع الإنسان أن يُحوّل آلامَه إلى نتائجَ مهمةٍ في رحلةِ سعيِه في الحياة. أنا أُقدِّر كلَّ ما مررتِ به، وعليكِ أنتِ أيضًا أن تُقدِّريه بدلًا من أن تلعنيه. هل تودين أن أُخبركِ بأحدث طُرُق الانتحار؟ أنتِ قدمتِ إلى هنا لأنكِ ما زلتِ تحاولين العيش، رغبةُ الحياة بداخلك ما زالت يقظةً، وأنا أريد أن أُحرّرها من ذكرياتٍ بائسةٍ مررتِ بها في طفولتِك، ومن أفكارٍ سلبية تعتريكِ، هل ستساعدينني؟»

كانت بداخلها حاجةٌ إلى الحياة، ولَمَحْتُ في عينيها أملًا. دائمًا أقول إن الأمل هو الوجه الآخَر لفكرة الانتحار. مجرد تفكيرك بأن شيئًا ما -سعيدًا- سيحدث لك مستقبلًا، فأنت على طريق الحياة

كلُّ مَن يحاول الانتحار يكون قد فقد الأمل في أن شيئًا ما يمكن أن يحدث؛ يُسِيء فهمَ الحياة وقتها، تنغلق الأفكار بداخله على الألم ورغبةِ التخلص منه. لو استطاع أحدهم أن يعكس الفكرةَ بأن شيئًا ما سيحدث، وأنه ما زال بإمكانه أن يسعَى، لقتَل فكرةَ الانتحار بدلًا من قتْلِ نفسِه.

هذه الحالةُ -تحديدًا- كانت ثرِيّةً بالنسبة لي؛ أزعم أنها أضافت إلى أفكاري وداعبَتها، جعلتني أتأمل، وأنا أَدين لِمَن يجعلني أُفكر.

بعد عِدة شهور جاءتني يومًا تدعوني لحفل زفافها على رجل أعمال شهير، وقالت لي إنها لا زالت تحاول دفع الأفكار عن رأسها، لا، قد قالت لي -تحديدًا- جملةً لن أنساها، قالت إنني علَّمتُها كيف تحاول أن تُبعِد الأفكارَ عن رأسها وليس أن تمحوَها من داخلها. والحقيقة أن هذا هو ما أسعى له؛ لم أؤمن يومًا بالمدارس العلاجية التي تزعم أنها تستطيع محوَ الذكريات من داخلنا وإنشاءَ ذكرياتٍ أُخرَى سعيدة. الحقيقة أننا لن نستطيعَ محوَ ذكرى حدثَت لنا، ولكن نستطيع تفاديَها وعدمَ اجترارها. بالإضافة إلى أننا لسنا موجودين في هذه الحياة لتجميعِ ذكرياتٍ سعيدةٍ فقط، أو لإنتاج أكبر قدْرٍ من «الدوبامين» بداخلنا؛ الذكريات المؤلمةُ حدثَت -بالفعل- وانتهت، وعلينا الاستماعُ إلى نتائجها باستمرار.

هنا أتذكّر سامي، ذاكَ الشابّ السوداوي الذي جاءَ العيادةَ ليُثبت لنفسه وللآخرين، ولِي أنا -أيضًا- أنه لا جدوَى من العلاج النفسي، لأنه لن يُغيِّر ما فعله أبوه به في الصِّغَر.

قَصّ عليَّ سامي طفولتَه، بالإضافة إلى بعضٍ من الأحداث المبالَغ فيها -على حدِّ قوله- وهو يريد أن يقصَّها هكذا. وكان من الأحداث الحقيقية والمؤثرة عقابُ أبيه له، كان يعاقبه على أتفه الأسباب بالطريقة نفسِها: أن يتجرد من ملابسه -تمامًا- ثم يقف مقابل الحائط رافعًا يديْه لأعلى لأكثر من ساعة، ذلك يحدث صيفًا أو شتاءً. قال وهو يقصّ عليّ: «لا أعلم -لوقتي هذا- لماذا كان يُجردني من ثيابي! كنتُ أخجل وأتمنّى أن أُوارِيَ عورتي، وألّا يكشفني هكذا. ولكن كانت يداي عالقتيْن، عاجزٌ أنا عن تحقيق أقلّ رغبةٍ بداخلي. عندما كبرتُ بضعة أعوام اختلف العقاب لِما هو أبشع: كان يقصد إلى إهانتي أمام أصدقائي ويقصّ لهم الخطأ الذي ارتكبتُه، في حين أنهم لا يعتبرونه خطأً، ثم يسخر مني ويجعلهم يضحكون عليه. أكرهه.. لا يُمكنني قول هذا حقيقة، أكره نفسي. والآن أنا شِبه رجل. كيف يمكنني أن أنظر في وجه أصدقاء الطفولة، إخوتي، عائلتي، الجيران الذين سمعوا صرخاتي واستنجادي بهم في الصقيع! عندما سافرت للعمل بالخارج، تخيّلتُ أنني هربتُ من كل هذا، وأنه بإمكاني العيشُ كشخص آخَر، ولكن.. ظَلّ برفقتي الشخصُ القابع بداخلي، يئِنُّ من الصقيع والإهانة.

كنتُ أطلب المساعدةَ من طبيبٍ نفسيٍّ قبل أن آتي إلى هنا، شخَّص حالتي بالاكتئاب وأعطاني بعض الأدوية».

سألتُه: لماذا انتظم عليها؟

قال: «لأخرج من هذه الحالة، ولكن.. كيف أخرج منها وهي بداخلي؟

مشكلة الأطباء أنهم يظنون أن قُرصًا كافيًا لوَقف ما يدور بداخلك. حتى أنتِ ستقولين جُملًا رائعةً في نهاية الجلسة، تصلح لحوارٍ في سيناريو فيلم، ولكنها لا تصلح لنفسيّة دمّرها الماضي ويسحقها الحاضر، ولن تكون في المستقبل. أيّ مستقبَلٍ لرجلٍ عارٍ؟»

سألته: «سامي، أحترم معاناتَك احترامًا كاملًا، وما حدث معك من قِبَل أبيك. ما الذي تظن أنني سأمنحك إياه لتُغيّر أفكارك السوداوية هذه؟»

- لا شيء! لن تمنحيني أي شيء. جئتُ -فقط- لأُثبت لصديقتي أنه لا جدوى.. أو ربما لنفسي.

- إذن أنت هنا لتُثبت ذلك، وليس من أجل التعافي والاستشفاء من جروحك. أوتعلَم أنه -بالفعل- هذا ما سيحدث؟ في العيادات النفسية كلٌّ يحصل على ما قدِمَ من أجله.

اختفى سامي لأسابيع، ثم أرسل لي رسالةً على «الإيميل» يُخبرني فيها أنني معالِجةٌ فاشلة، أصبتُه بالإحباط ولم أُحاول مساعدتَه أو بثّ الأمل في أنه سيُعالَج فيما بعد، ولذلك سينتقم مِنّي ويكتب في رسالته قبل الانتحار أنني لم أساعده، بل زِدتُ من إحباطه ودفعتُه للانتحار. نظرتُ للرسالة من الخارج ولم أردّ عليه. جاءني في العيادة غاضبًا وجلس أمامي في تحدٍّ، وسألني: هل تتعمّدين تجاهُلي؟

- لماذا أتجاهلك، من وجهة نظرك؟

- لأنكِ لا تحبينني.

- لماذا لا أُحبك؟

- لا أعرف.

- ربما أنتَ تُسقط عليَّ ما في داخلك؟ هل أنت تحب نفسَك يا سامي؟

أعلم أن بعض المرضى يحولون النموذج إلى المعالِج الخاص بهم، فمن الممكن أنه يتعامل معي على أنني أبوه.

حاولتُ جاهدةً أن أجعل سامي يستبصر بمشكلته الحقيقية، التي -غالبًا- لا يُدركها. وبعد عدة جلساتٍ تقبَّل سامي فكرةَ أن يتَّجه للتعافي بدلًا من مشاجراتِه معي دون جدوى. طلب مني أن أَعِده أن يتخلص من أفكاره السلبية، فوعدتُه أن يتخلص منها إذا أراد هو ذلك وسعى إليه. في البدء كنتُ أشعر بثِقَل ما في الوقت الذي أقضيه معه في الجلسات، ثم بعد ذلك وجدتُ فَرقًا ملحوظًا في أفكار سامي وطريقته في التعبير عن مشاعر، بل وسلوكه. أحببتُ هذه الرحلة، وامتننتُ لنفسي على صبري ومجهودي، هو أيضًا فعل ذلك.

ولكن.. بعد عدة أشهر علمتُ أنه نفذ الانتحار، بسبب تناوله جرعةً كبيرة من مخدِّر الهلوسة! حزنتُ عليه؛ كان قد أنكر فكرةَ الانتحار بداخله، ولكنه سعى لها بطريقة أُخرَى!

- رغبةُ التدمير الذاتي: مثلما بداخلنا رغباتٌ سويّة، فهناك للأسف رغباتٌ غيرُ سوية أيضًا. ووظيفة العقل والوعي أن يسيطرا على هذه الرغبات. فمثلًا: رغبة تدمير الذات هي واحدةٌ من أقوى الرغبات غير السوية، الموجودة داخل الإنسان، وتدفعه بظروف ما وفي تنشئة معينة أن يهدم ذاته ويسحق إنجازاته، وهي نابعةٌ من شعور الإنسان بعدم الاستحقاق، وأنه لا يستحق ما هو عليه لأنه بغيضٌ أو أقل قيمةً مما يعتقده الآخرون. وتكون لديه تشوهاتٌ تجاه نفسه، ربما سببها التنشئة الاجتماعية وإساءاتُ الطفولة، فيبدأ -بعد نجاحٍ أو إنجازٍ ما- بالدخول في علاقة مشوهة أو منطقية الفاشل، أو يبذل جهدًا في تجربة سيئة، أو يضع نفسَه في موقف يُثبت فيه أنه شخصٌ سيئٌ ولا يستحق.

وهنا أتذكّر حُور، فتاةٌ في الخامسة والعشرين تعشق خطيبها منذ أربع سنوات، وهو رجل وسيم ويمنحها من الأمان والحرية والسعادة ما يكفي أن يجعلها في استقرار دائم. ولكن شعورها بعدم الاستحقاق يدفعها لخيانته -مع صديق لها- وتكرار الخيانة، حتى يكتشف خطيبها، ويبتعد عنها بعد أن يُخبرها أنها فتاة خائنة لا تستحق الحب على الإطلاق. هنا تلعب الحتمة النفسية دورَها وتتذكر أباها عندما أخبرها أنها متمردةٌ سيئة حقيرة لا تستحق حبه لها.

أغلب هذه الرغبات غير السوية تبدأ بفكرة تُزرَع بداخل الشخص في الطفولة، ويسعى لإثباتها لنفسه في الكِبَر غير واعٍ بذلك. والحل: أن يعيَ الإنسان هذه الرغبات بداخله، وأنها ربما تتحكم في مصيره. ولذلك نرى كثيرًا من الأشخاص الناجحين والمشاهير، بعد مرحلة الصعود للقمة، يبدأون في هدم نجاحهم بتشويه صورتهم أمام الجمهور أو سَحق إنجازاتهم بسلوكياتٍ غريبة، وأحيانًا لا يفهم البعض لماذا يفعلون ذلك!

وهنا مثلًا قصةُ فان جوخ، عندما تشاجر مع صديقه المقرَّب، ردّ الفعل الطبيعي أن يحاول حلَّ النزاع أو أن يصالحه، لكن الكارثة أن فان جوخ فاجَأ الجميعَ وقطَع أُذنه!!

والحل الأمثل مع مثل هذه الرغبات: أن تتحكم فيها وأن تتفهّم المشاعر القابعة خلف كل سلوك تفعله، بل وتراقب تفكيرك عن نفسك وعن الآخرين، وتبدأ في رصد مشاعرك تجاهَك، وتتساءل: هل كل ما تفعله في الحياة له هدف ما أو متعة أو تَميّز، أم لمجرد هدم حياتِك وإيذاء نفسِك؟ هناك أشخاص يدمرون علاقتهم -مثلًا- بحبيبٍ حقيقيٍّ لمجرد شعورهم أنهم لا يستحقونه.

- احتواء الذات هو مرحلة متقدمة من النضج، ووسيلة للوصول لمرحلة السلام النفسي والاكتفاء الذاتي. قرأتُ قديمًا أننا نعرف عن أنفسنا ما أملاه الآخرون علينا، ولكن هل حقًّا نستطيع أن نجزم بأننا نعرف حقيقتنا؟ وهل ما نحن عليه هو حقيقتنا، أم أننا نقتنع

بما فرضه الآخرون علينا؟ هذه رحلة طويلة لقول سقراط: «اعرف نفسك»، وهي رحلة فردية تمامًا يخوضها كلُّ شخص وحده، وعليه أن يتقبل كلَّ ما يعرفه عن حقيقته، بل ويتقبل تَعدّدية نفسِه ومتناقضاته الداخلية. ونحتاج -كذلك- أن نتفهّم الدوافع المكبوتة بداخلنا بسبب نبذ الآخرين لها، ولذلك أشعر أنه من الضروري خلْقُ حوارات بنّاءةٍ داخل النفْس؛ فمن أشهر طُرُق تطوير الوعي: الحوارُ النفسي المفتوح غيرُ المقيَّد أو المُلجَم، وهنا تتجلَّى أسمَى معاني الحياة في أن تكتشف حقيقتك وتتقبَّلها.

(5)

أشعر أنني بحاجةٍ إلى العُزلة

> «عندما نعتزل الناسَ نُعلن زهدًا،
> ولكن الحقيقة أننا مُجبَرون بشكل غير مباشر على ذلك».

منذ عام تقريبًا تعرفتُ على جارة لي في المنطقة التي انتقلتُ إليها حديثًا، تُدعَى: شغف فخر الدين. أصبحنا أصدقاء نتشارك كثيرًا من الاهتمامات؛ كنا نذهب لممارسة الرياضة سويًّا، ونسهر نشاهد الأفلام ونُحلّلها سويًّا، وكثيرًا ما نتبادل الأطعمة التي طهَوناها. كانت قريبةً إلى قلبي كثيرًا؛ أفكارنا متشابهةٌ ولديها حِسٌّ فنّي رقيق. كانت لا تُنجِب، وسعَتْ في هذا كثيرًا ولم تنجح عمليةُ حَقن واحدة. وفجأةً اختفَت تمامًا، أراسلها وأتصل بها، لا ترُد. أذهب إلى منزلها وأدُقّ الجرسَ بلا جدوى. سألتُ الجيران، لا يعرفون عنها شيئًا، وكان زوجها في هذه الفترة خارج البلاد، بحثت عن حسابه على «فيسبوك» وسألتُه عنها، فقال لي: إنها بخير ولكنها في عزلة وتريد أن تكون وحيدةً لبعض الوقت. وطمأنني عليها واعتذر عن اختفائها المفاجئ،

وأخبرني أنها ليست المرة الأولى التي تعتزل فيها الناس، وأنها عُزلةٌ مؤقتة وستعود ثانية. تعجبتُ من أنه لم يطلب مني أن أكون بجانبها، أو أن أحاول مساعدتها للخروج من هذه الحالة! شكرتُه وطلبتُ منه أن يُطمئِنني عليها كل فترة. ولكنني لم أشعر براحةٍ حِيال ذلك؛ في الحقيقة راودتني -لوهلة- بعضُ الشكوك في أنها لا تريد أن نكون أصدقاء، ومع علمي أن ليس هناك سببٌ منطقيٌّ لهذا، ولكن أحيانًا كثيرة يفعل الأشخاص المقربون منّا أشياءَ غيرَ منطقية. مرَّ أكثرُ من شهر وأنا لا أعلم عنها شيئًا ولا ألمحها في الشارع ولو صُدفةً مثلًا، إلى أن قلقتُ عليها كثيرًا، وخاصةً عندما أرسل لي زوجُها أنها لم تردّ عليه منذ يومين! ذهبتُ إلى منزلها وظللتُ أدقّ الجرسَ وأُنادي عليها، ثم -بصوتٍ عالٍ- أخبرتُها أنني سأكسر البابَ لأنني قَلِقةٌ عليها جدًّا. بعد دقائق، فتحَت لِيَ البابَ ببطءٍ ونظرَت لي بلا مبالاة، أعطتني ظَهرها وبدأَتْ تجُرُّ قدمَيْها بثِقَلٍ إلى أن جلسَت في الصالون، وأنا أتبعها بهدوء. قلتُ لها: انفطر قلبي عليكِ، لماذا لا تشاركينني عزلتكِ؟

نظراتٌ نتبادلها مع بعضنا، ضممتُها لصدري وربتُّ على ظَهرها، وهنا، انفجرَت في البكاء قائلةً: «أنا امرأةٌ ليس لي نفع، لا أُنجِب ولا أستطيع أن أُسعد زوجي. من فضلكِ، اتركيني وحدي. أريد أن أكون وحيدةً!»

هذه الجملة التي نسمعها دومًا من الغاضبين والمكتئبين والحزانَى، ونعتقد أن فيها راحتَهم، ولكن ياصديقي، الإنسان بطبعه كائنٌ اجتماعي، يتمنَّى أن يشاركه أحدٌ كلَّ شيء، حتى عزلته ولحظات ضَعفه. كان لها رصيدٌ كبيرٌ من الحُب عندي، أمسكتُها من يدها وذهبتُ

بها إلى غرفتِها، أخرجتُ لها فستانًا ملوّنًا، ألبستُها إياه، وبالكاد أقنعتُها أن تنزل معي إلى الحديقة، وسنجلس في صمت، كنتُ أريد لها أن ترَى الناس، أن تتنفس الآخرين، أن تقع عيناها على هذه وهذا. جلسنا في الحديقة لأكثر من ساعة في صمت، كنتُ أُراقب حركةَ عينَيْها، كانت شاردةً، تحشرج صوتُها قليلًا ثم قالت: «شكرًا أسما، كنتُ في حاجة إليكِ، أشعر بغُصةٍ في حَلْقي، الكلام ثقيلٌ على لساني، أردتُ فقط أن أترك الجميع وأكون وحدي، ولكن الوحدة قاتلة، يقتلني شعوري بأنني سأعيش وحيدةً وأموت وحيدة..» باغتُّها: «أيُّ وحدةٍ هذه التي تتحدثين عنها؟ صديقتي أنتِ مَن اعتزلتِ الجميع، جيرانكِ صديقتكِ المقربة، أهلكِ، حتى زوجكِ، الكلُّ كان قلِقًا عليكِ وفي حاجةٍ إلى أن يكون بجوارك، وأنتِ تسجنين نفسَكِ في أفكارٍ وهمية، وأيضًا تسجنين نفسك بين أمنيةٍ شاء اللهُ غيابَها عنكِ، وربما لخير، وبين أفكارٍ مغلوطةٍ عن عدم فائدتكِ في الحياة! ثم بربِّكِ، أخبريني مَن سيصنع لي «الكوكيز» الحلوَ إن رحلتِ؟»

ابتسمَتْ نِصفَ ابتسامة، ثُم تحدثنا حول أفكارها المغلوطة، واقترحتُ عليها أن تبحث عن فرصة عمل جيدة لتقتل فراغها، الفراغ أبشع أدوات الأذى النفسي، ولذلك: لا تجعله أبدًا في حوزتك؛ تخلّص من الفراغ بعادات صحية جديدة، يمكنك اكتسابُها بمجرد وجود إرادةٍ حقيقية بداخلك.

بعد عدة شهور، سلَّمَتْ صديقتي لإرادة الله، التسليم هو درجةٌ من درجات الرضا، وذلك يجعل الإنسان أقلَّ غضبًا تجاه الحياة. ولذلك عاودَتْ نشاطَها وعاداتِها الإيجابية ثانيةً، وشاركتُها إياها.

وذات يومٍ أمسكَت بيدي وطلبَت مِني أن أُعاهدها على أن أعتبر كلَّ مرضاي هي، وأن أقتحهم عزلتَهم دومًا، وألّا أملَّ من انتزاعهم من وحدتهم. قالت لي إنها كانت تفكر في الموت، وأنه بمجرد موتها ستُحَلُّ كلُّ المشكلات، فسيقع من على زوجها عبءُ الإخلاص والوفاء، ويستطيع أن يتزوج ويُنجب، وأيضًا ستنتهي مخاوفُ أهلِها عليها. وهي تتحدث كان يدور في خيالي هذا السيناريو إن تركنا كلَّ شخص معتزِلٍ في وحدته: ما هي الأفكار التي قد تُسيطر عليه وتلتهم أملَه في الحياة؟

هناك فارقٌ أكيدٌ بين العزلة والوحدة، فمن وجهة نظري أنه من الممكن أن يجتاحك شعورُ الوحدة وأنت محاط بالآخرين، ومع الصخب من حولك تشعر بخواءٍ داخلك، وتكون مُجبَرًا على هذا الشعور. أما العزلة، ففي البداية تكون قرارًا، لستَ مجبَرًا عليه مهما كنتَ في حاجة إليه. أيضًا من السهل أن يتشلك أحدُهم من عُزلتك، ولا سيّما إن كان قريبًا منك، أما شعور الوحدة فيأخذ مجهودًا في إبداله بالشعور بالوَنَس، وبعد رحلة طويلة تتأكد من خلالها أنك لستَ وحدك.

صادفتُ كثيرًا من المكتئبين، العامل الوحيد الذي وجدتُه لديهم هو شعورُهم الدفين بأنه لا جدوى من أي شيء! لا جدوى من البكاء وإن بكَوا، أو الصراخِ أو الشكوى أو التعبير عن شعورهم بالحُزن العميق! وذلك الشعور تبدأ مداواتُه بمجرد خَلْقِ دافعٍ للمقاومة ومواجهة اليأس.

(6)

أُحاول أن أُقاوِم

> «إنّ الفراغَ والتعاسةَ الداخلية التي لا يُمكن التعبيرُ عنها، جعلتني أستطيع تفهُّم الناس الذين يُلقون بأنفسهم في أعماق المحيط».
>
> فان جوخ

أتعجب كيف يُقدِم أحدُهم على الانتحار، ويترك كلَّ هذه الأشياء التي لم يعِش تجربتَها ولو ليلةً واحدة! مليئةٌ هي الحياة بالمُتَع، ومهمٌّ أن تتعلم كيف تقتل فكرةَ الانتحار بنشوة التجربة الأولى.

فكِّر ولو لمرة واحدة، أن هذا العالم يستحق أن تستكشفَه أكثر، أن هذه الحياة تستحق ألّا تذهب منها قبل أن تتعرّف على المكان والزمان، أن تحرِّك كلَّ ساكن. تُعجبني فكرةُ أن العالَم واسعٌ للحدِّ الذي لا حدَّ له! تستطيع أن تبحث، وتتنفس من جديد، وتبدأ كلَّ مرة كما لو كانت هي البداية الأولى.

ولذلك نجد في منهج العلاج الجدلي تركيز د. مارشا لينهان -مؤسِّسة العلاج الجدلي- على الاستمتاع باللحظة، لحظة واحدة تقلِبُ الحياة!

أعتقد أن بعض الأشخاص الذين يفكرون في الانتحار قد أغلقوا على أنفسهم الحياة، وانكمشوا في غرفة مظلمة صغيرة وضيّقة، وبها عتمة الأحلام.

انطلِق في الحياة، وستعلم أنك كنتَ أحمقَ عندما أغلقتَ الكون الواسع على مأساتك التي اعتقدتَ أنها أزلية!

هل أُنبِؤكَ كيف ترى العالَم، ونفسَك، في غرفتِكَ المظلمة الضيّقة تلك؟

- تصير الحياة لا تعني لك شيئًا وغيرَ مفهومة على الإطلاق.
- تقبُّلُك للواقع يصير مُنعدِمًا، وتريد الفرار منه.
- تشعر بأنك غير مفهوم، المحيطون بك لا يستطيعون فهمَك.
- بالتدريج، تفقد الرغبةَ في الحديث عن نفسِك.
- ثم تبتدئ في فقْدِ القدرة على التحكم في الأفكار التي تدور في عقلِك.
- تسيطر عليك الحواراتُ الخيالية التي تهاجم عقلَك، ويتمُّ تمثيلُها في رأسك كمسرحية مستمرة!
- تتملَّكُك رغبةٌ عارمة -وبدون تفسير- في الابتعاد عن كلِّ البَشر، حتى أقرب الناس إليك.
- ينبتُ السَّخَطُ والكُرهُ نحو نفسِك، ثُم تجاه الآخرين.

- يستحوذ عليك إحساسٌ بالتعب والإرهاق، بسبب التعنيف -غيرِ المباشر- من الآخرين، والأشدّ منه هو التعنيفُ القابعُ داخلَك!
- هنا تأتي رغبةٌ عارمةٌ في إنهاء كلِّ هذا الألم!
- تتخذ القرارَ على أملٍ وحيدٍ أنه القرارُ الصحيح، وللأسف هو -منطقيًّا- القرارُ الخطأ. ما هو إلا تخيُّل وهميٌّ أن هذا هو الحَل، ولكنه في الحقيقة فِرار الضعفاء، لا أكثر! ذلك القرار الذي استخدمتَ طاقتك وأملَك وقوتَك فيه، لو أنك وجَّهتَ كلَّ هذه الطاقة والقوة في اتخاذ القرار الصحيح، والبدء من جديد، لكان هناك معنًى لوجودك، ورحلةٌ حقيقيةٌ في اكتشاف نفسِك.

ذهبتُ للعيادة في يومٍ وقابلتُ صابر، رجلٌ خمسيني أنيق إلى حدٍّ كبير، صاحب شركة معروفة نسبيًّا للمهتمين بمجال التجميل. قدِم للعيادة للتفريغ والفضفضة -على حدِّ قوله- وليس من أجل العلاج. فهو يرى أنه لا يحتاج إلى علاج شيءٍ بداخله، لأنه خطَّط حياتَه على هذه الشخصية التي رتَّب الآخرون حياتهم على وجودها أيضًا. قال لي في بداية الحديث: «أنا كارت بنكيّ هايل لكل أصدقائي، لا أحد يُحبني، أعتقد أنني شخصيةٌ غير مرغوبٍ في صداقتها على الإطلاق؛ كثيرًا ما أخدع الآخرين، وأكذب وأتلوّن، ولكنني أُعوِّض كلَّ هذا بشراء هديةٍ باهظةِ الثَّمَن لِمَن يعلم جيدًا أنني مخادِع وكذّاب. صديقي المقرَّب يُبغض ثرثرتي عن نفسي وعن عظَمتي المزعومة، ولكن هذا كلَّه يُغفَر بمجرد دعوتِه على عَشاءٍ فاخرٍ في أحد المطاعم الشهيرة. أما عن النساء في حياتي، فما أكثرهنّ؛ تُحبني هانم ولمياء ودنيا، لا، لا تُحبُّني أيّ واحدةٍ منهن؛ هنّ يُحبِبْن أموالي. صحيح، نسيتُ أن أُخبركِ أنها

ليست أموالي بالتحديد، وهي قِصةٌ طويلة لا أريد أن أقصَّها عليكِ الآن. المهم أن الجميع حولي.. أقصد: حول نقودي، ولكنني أشعر بفراغٍ.. ووحدة. أتمنَّى لو يحبني أحدٌ لِذاتي. ولكن.. أنا نفسي لا أحب ذاتي. سلوك الكذب هذا اعتدتُه منذ أكثر من أربعين عامًا؛ كانت أُمي تُقنعني أن الكذبَ أقربُ طريقٍ للنجاة، إن كذبنا على أبي أننا لم نذهب إلى جدتي لأمي سنتجنّب العقاب؛ أبي كان يكره جدتي لأمي لأنها ثرثارةٌ ولا تحفظ سِرًّا، وتحكي للجيران عن معاناة أُمي معه ومع بُخلِه، أو نقول: فقرِه، فقد كانت يده قصيرةً ويعمل في السِّكة الحديد ويقبض راتبًا صغيرًا، عليه أن يُنفق منه علينا إلى نهاية الشهر. المهم أننا سننجو أيضًا من العقاب في المدرسة بسبب عدمِ دفع المصاريف، إذا قصصنا حادثًا وهميًّا أليمًا على المُشرفة، وسننجو من المُحفِّظ في المسجد إن تحجّجنا بتعب أُمي، وهكذا، علمتنا أُمي الكذبَ -في كلِ شيءٍ- للنجاة. كنتُ ولدًا بين إحدى عشرة بنتًا؛ كانت أمي تُنجب كلَّ عشرة أشهر تقريبًا، لتلدَني. وعندما أنجبتني طلَّقها أبي أول طلقة! اعتقَد أن جميعَ خِلفتِها بنات، ولم يُصدِّق -في الأول- أنني ابنه! حتى وجودي في الحياة كان عند أبي كذبةً لم يُصدِّقها ابتداءً! لم يشعر أحدٌ بوجودي إلا عندما دعوتهم يومَ مناقشة رسالة الدكتوراه، حينها انتبه الجميع أنني موجود. بحثتُ كثيرًا عن عمل حُرٍّ أجلِبُ منه أموالًا طائلة، وحدث ذلك بالفعل، وبدأتُ في تكوين صداقاتٍ فشلتُ فيها من قبل. كلُّ صداقةٍ أبدؤها بتقديم الأموال بدلًا عن نفسي، فيتعلّق كلُّ شخص بما أمنحه إياه. أعتقد أن البَشر يرفضون أشياءَ كثيرةً، ولكن لا أحدَ يرفض المال والهدايا، أو لم أُصادفْه في الحقيقة. أما النساء، فهنّ

قد خُلِقْنَ لسَحْقِ أموالِ الرجال! ولم يكُن هناك رَجلٌ يُبَعثِرُ الأموالَ أكثرَ مِنّي، فجمعتهنَّ في صفٍّ طويل، لكلِّ امرأةٍ وقتُها وقدْرُها من المال؛ أتلاعب بهنّ مقابلَ تقديم ما يحتَجْنَ إليه من نقود، بل أتلاعب بنفسي! كنتُ على يقين أنني -كعادتي- كمٌّ مُهمَل. في يوم استيقظتُ على رسالة إحداهن وقد تمكَّنَت من كشفِ ألاعيبي، استمعتُ إلى رسالتِها ولم يعنِني ما تقول، على الرغم من قلَقي الدائم بأن يكتشف أحدٌ حقيقتي البشعة. ولكن، أوقفتني جُملةٌ واحدة: «أنا لا أراكَ من الأساس، فقط تُغريني أموالُكَ، أمّا أنت فشخصٌ غيرُ محبوبٍ ولا مُرحَّبٌ بك». نعم! قالت الحقيقةَ التي أعرفها وأخشى من سماعِها. تذكرْتُ كلَّ الألم الذي عصَف بِي، ما معنى وجودي؟ زَيْف.. أنا شخصٌ مُزيَّفٌ أصنع الزَّيْفَ وأخلطه بالحقائق، أنا كذبة! ذهبتُ إلى الصيدلية وطلبْتُ منه مشرطًا صغيرًا، وقبل أن يُعطيني إياه، تطوَّعتُ وقصصْتُ عليه قِصةً وهميةً عن حاجتي لاستخدامه، دون أن يسألني عن شيء! في غرفتي، مددتُ يدي ونظرتُ لشراييني؛ المكرُ والكذبُ يحلّان محلَّ كُراتِ الدم. قطعْتُ أوردَتي مثلما قطعتُ شوطًا في هذه الحياة، ولكنه القدَر يا دكتورة!! رنّ جرسُ الباب وأنا أصيحُ من الألم، وتفاجأتُ بنفسي في غرفةِ مستشفًى حكوميٍّ جدرانه باهتةٌ مطليةٌ بالأصفر، مروحة سقْفٍ بالكاد تدور، ولمبة نيون ترتعش. عندما سألتُ مَن جاء بي إلى هنا، علمتُ أنه صديقي الذي أُعطيه راتبًا شهريًّ ليُنفقه على زوجتِه السرِّية! بخلَ عليَّ بقضاء ليلةٍ وحيدةٍ في مستشفًى خاصّ!!

والآن، أنا لا أفكر في محاولة الانتحار ثانيًا، بل أحاول أن أُكمل حياتي بهذا النمط، أردتُ -فقط- أن أُفضفِض، وشكرًا لكِ على سماعي».

بادلتُه ابتسامةً ولم أُعلِّق على أيّ شيء؛ انصرف دون أن يسمعَ مني كلمةً واحدة. أعتقد أن هذا ما جعله يأتي للجلسة الثانية، ويُكمل معي العلاجَ إلى أن تعافَى -تمامًا- من هذه الأفكار، ومارَس حياتَه بطريقةٍ أفضَل.

- حُبُّ الذات: هو أساس التمتع بصحةٍ نفسية جيدة، والأشخاص الذين يتمتعون بصحةٍ نفسية جيدة يكونون أكثر هدوءًا وأكثر قدرةً على ممارسة الحياة. ولذلك فعلاقتك الجيدة مع ذاتك، وبذلُ مجهودٍ في فهمِها وحُبِّها، يجعلك على قدْرٍ كبيرٍ من السواء النفسي، ومن ثَمَّ تصير أقلَّ احتماليةً لإيذاء نفسِك والآخرين. وأنا أُنبِّه -دائمًا- على أن حُبَّ الذات يبدأ من العنايةِ بها أولًا، وتَقبُّلِها ثانيًا، والسعيِ نحوَ تطويرِها ثالثًا.
- الصلابةُ النفسية: من عوامل التربية الخطأ أننا نسعى لإرضاء الوالدين ولو بانتصارات وهمية للأسف، ولذلك تحتلُّ الهشاشةُ النفسية مكانًا بارزًا في حياتنا. فمن الممكن أن ينقلب مزاجُ شخصٍ -تمامًا- بمجرد شعوره بأنه تعرَّض للنقد أو التوبيخ، ولن يكون قادرًا على ردِّ مثل هذه الإساءات. وهنا أُشير لأهميةِ أن تخلقَ جدارًا واقيًا لحماية نفسيَّتك من المؤثرات الخارجية، وذلك يقيس قدرتك على تلقِّي الصدمات الانفعالية بصلابةٍ كافيةٍ لاستيعابِها، بدلًا من إنكارها أو إزاحتها.
- حمايةُ الحدود الشخصية: ليس لأحد حقٌّ في نفسك غيرك، أنتَ غيرُ مُطالَبٍ بشرحِ دوافعِكَ أو الدفاعِ عن صراعاتِك أو مبرراتِ رغباتِك للآخرين، وليس لأحدٍ عليك أن تسعى لإرضائهِ لمجرد أن علاقتكما وثيقة. لا تسمح لأحدٍ أن يستدرجك لشرحِ ارتباطِك بشيءٍ أو بشخصٍ دون آخَر، أو تبريرِ ذلك. ولا تسمح أن يتعدَّى أحدٌ حدودَكَ الشخصية ولا أن يُبدِيَ اقتراحاتٍ عن تغيير شكلِك أو مظهرِك أو لُغتِك أو عاداتِك أو معتقداتِك أو سُلوكِك الخاصِّ، إلا إذا طلبتَ أنتَ مشورتَه وسمحتَ له بذلك.

- حاول ألّا تختلط بأشخاص سلبيين، يسعَوْن لإفسادِك أو التقليل منك، أو ربما لا يسعون لذلك ولكنّ مخالطتَهم تجلبُ لك مزيدًا من المشاعر السلبية وتُنفِدُ طاقتَك.
- لا بد أن تضع حدودًا واضحةً وصريحةً بينك وبين الآخرين، وأن تُلزِمهم بألّا يتعدّوها.
- الحفاظ على طاقتك وأمنِك وسلامِك النفسي، هو مهمةٌ تحتاج منك مجهودًا مُستحَقًّا.

(7)

أشعر بِثِقَل المسؤولية

> «في المدينة الكبيرة عُزلةٌ قاتلة».
>
> مَارْك لاتيرنو

يقول فرنسيس بيكون: «إنه عندما لا يستطيع الإنسان أن يُؤدِّيَ دورَه بطريقة مناسبة، فإنه يَهجُر مسرحَ الحياة!»

وهنا أُريد أن أقُصّ عليكم حكايتي مع منتصر الفخراني، شابٌّ في مقتبَل عُمره، أحبَّ امرأةً تسبقه بأعوام، كان لديه شبَقٌ تجاه علاقته بها؛ فقد أشعرَتْه برجولته في بداية العلاقة، ثم بدأت في ازدرائه! تسبُّه في أثناء علاقتهما الحميمة وتنهَرُه بأنه لا يُشبِعها، ولا يستطيع أن يَكفِيها. ثم صارت تُقلِّل من قيمة وجوده في حياتها، وبعد ذلك أخبرته أنه كان مجرد «ديكور» في متعلقاتها وصورتها الاجتماعية، وأنه -للأسف- قد صار الآن باهتًا لا يُغري صديقاتِها في النادي! أحسّ منتصر أنه مجرد لُعبةٍ أنهتْها عندما أرادت؛ تحسَّر على نفسه، وسمع صوته الداخلي يطلب منه أن ينتقم، ينتقم من ذاته لأنه وافق

على مثل هذه العلاقة المضطربة؛ الشعور بالدونية مرعِب. وهنا بدأ يأخذ القرار، وحاول إنهاءَ حياتِه بطريقةٍ قاسية، وهي أنه أغلق جميعَ النوافذ وفتح أسطوانة الغاز، وجلس يتذكر أيامه معها؛ كم من مرةٍ قلَّلتْ منه أمام الآخرين، ثم وعدَته أنها لن تفعل ذلك مرةً ثانية! تذكَّرَ أيضًا نظراتِها وطريقتَها في أثناء علاقتهما الحميمة؛ كانت تُشعره أنه لا يكفيها، ومهما بذل من مجهودٍ لن يُرضيَها، ولا يستطيع أن يُوصِلَها للنشوة المُبتغاة، فصنعتْ منه شخصًا كلُّ هدفه في الحياة هو أن يُمتعها ويَصلَ بها للنشوة، ولم يصِلْ يومًا، بل صار عليلًا وليست لدَيه ثقةٌ بنفسه؛ هو لم يكفِ امرأةً، وجرحُ الرجلِ في رجولته أصعب ما يمرّ به الإنسان. قال لي إنه اختنق بالفعل، ولكن -للحظةٍ مباغِتةٍ- شعر أنه يحب الحياةَ ولا يريد إنهاءَها؛ خرج مسرعًا يشهق بصوتٍ مكتوم، يسعَل ويحاول أن يستنجد بأحدٍ ليُنقذه من نفسه، وبالفعل وَجدَ مَن يُسعفُه، وهو الآن جالسٌ أمامي يُحاول أن يجد طريقةً يتقبَّل بها نفسَه.

هذه القصة تتشابه تمامًا مع مراهِق بُرج القاهرة، الذي ظهرت نتيجتُه في الثانوية العامة وكان من أوائل الجمهورية، ثم بعدها بيومين قرَّر أن يقفز من أعلى بُرج القاهرة! حادث مشهور منذ عام، كان «تريند سوشيال ميديا» لفترة طويلة، وبنفسي بحثتُ عنه لأُقابله وأتحدّث معه، كنتُ متحمسةً لأعرف أكثر عن سرِّ شغف الإنسان بالحياة في اللحظات الأخيرة. عندما قابلتُه سألتُه مباشرةً: لماذا تراجعتَ عن قرارِك؟

حُبُّ الإنسانِ للحياة كبيرٌ جدًّا، ورغبةُ البقاءِ أصيلةٌ فيه، وعلى الجانب المقابل تقبَعُ غريزةُ الموت (سنتحدّثُ عنها لاحقًا).

حكى لي الشابُّ -أيضًا- عن مشكلاته التي دفعته للانتحار؛ بصوت محشرَج قال: «أنا سيئ.. مثل البهائم.. بل هم أفضل مني.. لم أعلم لماذا شعرتُ تجاهه بانجذاب! وكأن هناك ارتباطًا شَرطيًّا ما -لا أعرفه! - يجعلني أُريد أن أتلقَّى منه الاهتمام؛ لمساتُه كانت تُعجبني، اقتربت منه، وضمّني إلى صدره؛ إنه صديقي منذ الطفولة. كانت تحدث بيننا مثلُ هذه اللمسات في الطفولة ولكنني لم أُترجمْها شهوةَ مضاجعة، أما الآن فهو يضاجعني، وأنا أستمتع! يا الله! أنا لوطيّ! لا أُطيق نفسي، ولا أحدٌ سيُطيقُني، أشعر بخنقة، أنا لستُ رجلًا، ولا امرأة! أنا شخص بغيض، أشعر بالاشمئزاز من نفسي، أكرهني، أكره جسدي. الله ساخطٌ عليّ. أردتُ أن أستريح ولكنني جبان، لم أستطِع أن أُكفِّر عن ذنبي. كانت أمي تطلب من أخي الكبير أن يذهب معي للاستحمام، وكان قائمًا على رعايتي، وذلك أتاح له الفرصةَ لفرض سيطرته عليّ، والتحكم فيَّ. وفي يوم -أتذكره جيدًا- حاول أن يلمسني على أنه بدون قصد، ولكنن شعرتُ بنشوةٍ في عينيه، مما جعلني أقترب منه وأُمثّل أنني ألعب معه مصارعة، مما أتاح لنا أن نلامس بعضنا دون حرج، اعتدنا على ذلك إلى أن بدأ أخي في الاشمئزاز مني بمجرد أن أقترب منه، وظلّ يرمقني بنظرات استعلاء، ولذلك اندمجتُ في دراستي، وسعيتُ لأن أكون مميَّزًا لأُثبت لأخي أنني لستُ قليلًا. عندما ظهرت النتيجةُ شعرتُ بالنصر، ولكنني بكيتُ كثيرًا! انتابني مزيجٌ من المشاعر الغريبة! قالت أمي إنني ولدٌ نَكِدٌ، لكنها لم تكن تعلم ما يدور بداخلي. ذهبتُ لصديقي المقرَّب وضمّني إلى صدره ونصحني أن أفرح وأحتفل بنجاحاتي. كان دافئًا حنونًا، أَحسّ

بحاجتي إلى ضمَّتِه، فضمَّني إليه أكثر وأكثر، ثم أغلق باب الغرفة بالمفتاح. بعد نصف ساعة من المتعة، بكيتُ كطفلٍ رضيع، صرختْ! ترجّاني أن أصمت لأن والديه بالخارج، ولكنني انهمرتُ في البكاء؛ لم أستطِع تخيُّل ما الذي حدث!! كيف فعل بي هذا!! أضمرتُ له كُرهًا، ولنفسي اشمئزازًا. وأنا في طريقي إلى البيت قفزَت لي فكرةُ الخلاص من كلِّ هذا الذنب.

ذهبتُ إلى برج القاهرة وأنا منهمِر في البكاء، لمحني كثيرٌ من الناس، ولكن لم يفكر أحدٌ فيما سأفعله، أو ربما جاءت الفكرة على بال أحدهم ولم يهتم. عندما ألقيتُ بنفسي كنتُ -تقريبًا- أؤمن عدم وقوعي، أمسكتُ بالسور الحديديّ وصرختُ بقوة، فأمسك بيدي رجلان والتفَّ الجميع حولي في حالة ذهولٍ وإنقاذ، عندما هدأتُ وجدتُ صوَري تملأ «فيسبوك» و«إنستجرام». شعرتُ بخوفٍ وقلقٍ كبير، لم أكن أعرف أين أختبئ، ذهبتُ مرةً أُخرَى لصديقي الذي وعدني أن نتوب إلى الله ونُكفِّرَ عن كلِّ هذا. وأنا -الآن- بين الشعور القاتل بالذنب، وبين سعيٍ لأن يغفر اللهُ لي. أتمنى ألّا تتكرر هذه الخطيئة ثانيًا».

شعرتُ أنه يريد أن يسمع نصيحتي، ولذلك بدأتُ حديثي معه بلطف: هل تعلم أن كلَّ ما شعرتَ به كان منطقيًّا وطبيعيًّا ومن حقِّك؟

بدَتْ عليه علاماتُ التعجب، ثم سألني: كيف؟!

بدأتُ أشرح له فكرتي عن الخطايا، وكيف أن اللهَ رحيم، وأن الأصل في العبادِ الخطأُ، ثُم الاستغفار والتوبة. وشرحتُ له كيفية

الكفِّ عن أمرٍ مزعجٍ أو مؤذٍ نفسيًّا للإنسان، وأن هناك ملايين الأشخاص الذين يُخطِئون ثم يعودون لصوابهم. طلب مني أن يتابع معي في العيادة، فرحَّبتُ جدًّا بالفكرة.

وبعد عدة أشهرٍ أخبرني أنه سينشغل بدراسته في طِبِّ القاهرة. وطلب مني أن أُخبر كلَّ القادمين إليَّ بميول انتحارية، أن رحمة الله واسعة، وأن أرضَ الله واسعةٌ أيضًا.

روشتة نفسية

- هناك نزعةٌ قويةٌ بداخل الإنسان إلى الحياة، ولذلك بداخلنا كلُّ الأجهزة التي تساعد على استمرارية هذه الحياة، بجانب أن هناك نزعةً -أيضًا- إلى الانغماس في الاجتماعية والعَيش مع الآخرين. في الحقيقة: شعورُ الإنسان بوجوده لا ينفصل عنه. ولكن مَن تتحوّل بداخله هذه النزعة إلى العدوانية الموجَّهة للذات، يشعر برغبةٍ في العدم.
- هناك كثيرٌ من الأشخاص الذين تراجعوا عن قرارهم بمجرد وعيِهم بحقيقة وجودهم وحُبهم للذات. وهناك مَن لم يُسعفْه الحظُّ بهذا الإدراك. هناك مَن استطاع أن يؤمنَ بنزعتِه لحُبِّ ممارسة الحياة، ومحاولةِ الاحتفاظ بها. هذا النزوع الطبيعيّ فينا، فنجد الطفلَ الواعي يبتعد عن النار لكي لا تلسعه، وعن الكهرباء لكي لا تَضرَّه، بل -تلقائيًّا- يتجنب الألم وإيذاء الذات؛ فالإنسان بطبعه يبتعد عن كل عوامل الإيذاء والتدمير، ويريد دومًا الانتصارَ على الحياة.

وهنا أتذكَّر صديقي المغربي، الذي قصّ عليّ حادثَ موتِه! كان يقود على أعلى سرعة، فانقلبَت سيارتُه عدةَ مرات، التفَّ الناس حول هذا الحادث الأليم، في إجماع على وفاةِ صاحبِ هذه السيارة المحطَّمة التي تشتعل النارُ بداخلها. أحَدُهم انتبَه لحركةِ عينيّ صديقي البطيئة فاتصل بالإسعاف، وبعد محاولات إنقاذه، ووسط ذهول الأطباء، أفاق!!

قال لي وهو يروي قصته: «كان لديّ أملٌ في الحياة، وعندي رغبةٌ كبيرةٌ في أن أعود مرةً أُخرَى». أتذكّر أنني سمعتُ مثل هذه الجملة -يومًا- في أحد أفلام «الأنميشن»، عندما غابَ الفأرُ في غيبوبة، ثم بعد فترة طويلةٍ أفاق، وقال لأصدقائه: ما زالت لديّ رغبةٌ في الحياة!

صحيح أنني وقتها اعتبرتُها مجردَ جُملة درامية وقعُها لذيذٌ على الأُذن، ولكن -الآن- يُثبت لي صديقي أنها رغبةٌ حقيقيةٌ يستطيع أن يستشعرها الكائنُ الحيُّ وخاصةً الإنسان. ولكن هناك أشخاصٌ يريدون النهايةَ بأيديهم، وتُغلِق المعاناةُ ومعايشةُ الأسَى -في وجوههم- رغبةَ الحياة، وبأيديهم يدفنون كلَّ نزعات ممارسة الحياة إلى أن يشعروا بالتحوّل تمامًا إلى اللاشيء أو العدم. الغريب -حقًّا- أنني خلال دراستي وبحثي في الشخصية الانتحارية، أو الشخص الذي لديه ميولٌ انتحارية وإن لم يحاول تنفيذها ولو مرة، وجدتُ أن العامل المشترَك هو: نقْصُ رغبةِ ممارسة الحياة بداخلهم. ولذلك عكفتُ بحثًا عن السؤال الذي قفز إليّ: كيف ولماذا ومتى تَقِلُّ رغبةُ الحياة؟ ولماذا؟ وكيف يتم إيقافها وتفعيلُ رغبة الموت؟ ولماذا؟ ومتى؟

ووجدتُ العواملَ الآتية:

أولًا: التشبُّع من الحياة.

ثانيًا: الشعور بالعَجْز عن ممارسة الحياة.

ثالثًا: الشعور بالعَجْز عن مواجهة الحياة.

رابعًا: الشعور باليأس من الوصول لنمطِ الحياة المرغوب فيه.

خامسًا: الرغبة في إعلان التمرد بالانتحار مع ترك رسالةٍ للعالَم.

سادسًا: مواجهة قسوةِ الحياة بقسوةٍ على الذات.

سابعًا: الانسحاب من الواقع بسبب نقصِ الإدراك وقِلة الوعي.
ثامنًا: التوهُّم بأن رغبةَ الموت أعلى من رغبة الحياة.
تاسعًا: تفوُّق رغبةِ التطرُّف العقائديّ على رغبة الحياة.

وهناك عواملُ كثيرةٌ سنتحدث عنها بالتفصيل في الفصل الثاني، وأيضًا سنتحدّثُ عن كيفية زيادةِ رغبة الحياة بداخلنا عبْرَ خطواتٍ مثل: خَلْق أهدافٍ جديدة وإنجازاتٍ نسعَى لتحقيقها.

(8)

أنا بحاجة إلى النهاية

> «إلى الذين عانوا، وعاشوا الجانبَ المأسَويَّ من الحياة،
> وأحالوا وجودَهم عَدَمًا: هناك بدايةٌ جديدةٌ،
> ليست من الصفر، إنها من نِتائج تجاربَ حقيقية».

قبل الإعدام بدقائق

من الجوانب الإنسانية التي لا يتعامل معها الكثيرون ولا يتقبلونها، حقُّ المساجين والمجرمين المُدانين في العلاج النفسي، بل إن البعض يبالغ في القسوة ويعتبر أن معاملتهم معاملةَ المواطنين الذين لهم حقوق أساسية، ظلمٌ لباقي المواطنين خارج السجون، ويرى أن إنشاء سجون جديدة أفضل في المرافق وفي الظروف الآدمية، إهدارٌ للمال العام.

حالةُ سامح كانت من الحالات التي تمنَّيتُ لو أنني قابلتُها وجهًا لوجه. من أغرب ما واجهني في حياتي العملية أن تأتي لزيارتي فتاةٌ جميلةٌ أنيقةٌ وتجلس لأبدأ في تقييمها من الانطباعات الأولى، ثم

أكتشف أنها جاءت مندوبةً عن أخيها. ضحكتُ بداخلي عندما تذكرتُ مشهدًا من فيلم قديم، حين حضر أحدُ سكان القرية لطبيبِ الوحدة الصحية الجديدة، ليرقد على سرير الفحص ويصفَ للطبيب أعراضًا تتطابق مع أعراض الحَمل، ليكتشف الطبيبُ أنه جاء مندوبًا عن زوجته، لأنه يرفض انكشافَها على الطبيب!

نفضتُ الخاطرَ السخيف عن بالي، وبالأخص عندما عرفتُ لماذا لا يستطيع أخوها مقابلتي. كان أخوها محكومًا عليه بالإعدام في قضية قتْل، وينتظر حكمَ النقض. تصورتُ في البدء أن أسرتَه -التي يبدو حالها متيسرًا من هيئة وملابس أخته- تريد أن تدعمه نفسيًّا حتى يصدر حكم النقض بتأييد الإعدام أو إلغائه. الصادم بالنسبة لي كان أن سبب الزيارة هو محاولة إيجاد طريقةٍ لمنع الأخ السجين من محاولة الانتحار. كانت فكرةُ الانتحار تسيطر على سامح داخل زنزانته على الدوام. حاول الإضرابَ عن الطعام ولكنّ عزيمته فترَتْ ولم يتمكن من إكمال إضرابه أكثرَ من ثلاثة أيام. وحاول رشوة البعض في السجن لتهريب سلاحٍ يُمكنه به قَطعُ شرايينه. علمَت هي منه تلك التفاصيل في إحدى الزيارات، عندما حاول أن يُقنعها بتهريب شفرةٍ صغيرةٍ داخل ملابسها الداخلية في زيارةٍ تالية. لم يكن من الغريب أن يحاول محكومٌ عليه بالإعدام قتْلَ نفسه، على طريقة: بيدي لا بِيَدِ عمرو، ولكن الغريب كان أن يحاول الانتحارَ وقضيته ما زالت في انتظار النقض، وحسبما يرى المحامون فالأمل في نقض الحكم كبير.

كانت أخته بحاجة إلى مشورتي لتحاول إثناءَه عن فكرة الانتحار، كان أملُها كبيرًا في تخفيف الحُكم، فالجريمة مع أنها اقترنت بسبْق

الإصرار إلا أن أفعال صديقه -المَجني عليه- كانت من السوء بحيث يمكن أن تدفع هيئةَ المحكمة لتغيير نظرتها بشدة. الصديقُ الخائنُ أقام علاقةً مع خطيبة سامح، ثم خطَّط لاستمرارِها بعد الزواج، ولم تُمانِع هي. الصديق الخائن كان هو مَن دفع سامح لإدمان المخدرات كذلك. استمرت شقيقةُ سامح في رواية المزيد من فظائع القتيل، حتى ظننتُ أنها ستكتشف في النهاية أنه «إبليس» مُتنكِّرٌ في هيئة إنسان!

سامح نشأ في حياةٍ مرفَّهةٍ لا يتحمّل الظروف القاسية، لم يؤدِّ الخدمةَ العسكرية لكونه الأخ الوحيد لفتيات؛ أظنّ أنه عندما قرَّر قتْلَ هيثم كان يمارس دورَ الطفل المدلَّلِ الذي لن تعنفَه أُسرته وستَحميه؛ بابا سيتصرف كالعادة، أنا فقط أُعاقب شخصًا حقيرًا استولى على حبيبتي واستغلّني وشوَّه سُمعتي وأطلق عليَّ شائعاتِ الشذوذ، ودفعَني للإقامةِ في مصحةٍ للعلاج من الإدمان، حيث تلقيتُ إهاناتٍ ومررتُ بآلامٍ قاسية.

تجربةُ السجن وامتهانُ الكرامة، والذلُّ بين المجرمين المتمرسين، قتلَت رغبةَ سامح في الحياة، أصبح الموت السريع حُلمًا جميلًا يراوده كلَّ لحظة، يتمنَّى لو استطاع تناول سُمٍّ سريعِ المفعول يقضي عليه في ثوانٍ دون مزيدٍ من الألم.

احترتُ في دوافع شقيقة سامح لزيارتي، أخوها محكومٌ عليه بالإعدام، وفي أفضل السيناريوهات سيقضي شبابَه -كاملًا- في السجن. هل كانت تتمسك بحياته من أجله أم من أجلها هي؟ أحيانًا أشعر أن محاولات ذَوي المرضى بالمراحل الأخيرة من السرطان، أو المحكوم عليهم بالإعدام، لإطالةِ أعمارهم هي نوعٌ من الأنانية. هل

يريدون الإبقاءَ على الأحباب لأطول فترةٍ ممكنة أمامَ أعينهم حتى لو كانوا يتعذبون، لأن ذلك يُرضي شعورَ الضحية لديهم؟ كأنّ لسان الحالِ يقول: هل ترَوْن؟ نحن نُعاني بمعاناتهم ونبكي بحُرقة وندعو لهم بشفاءٍ أو نجاةٍ نعلم أنها في حُكم المستحيل، ولكننا في النهاية نمارس حياتنا الطبيعية ونتمتع بصحتنا بعد أن تنتهي ساعات الزيارة!

قالت لي أختُ سامح إنها تريد أن تفهم، لماذا يُقرر شخصٌ إنهاءَ حياته قبل أن يعرف الحُكم الواقع عليه؟ قلتُ لها ما حدّثتني به نفسي، عندما عرفتُ أكثر عن شخصيته، وهو أنه لم يُرد أن يعيش مزيدًا من الوقت في السجن، لأن حياة السجن بالنسبة له موتٌ آخَر، أيضًا أعتقد أنه يريد الخلاص من الآلام التي لم يعتَدْها، وأن الانتحار -ربما- سيجعل من نهايته قصةً ستظلّ تتداولُها العائلةُ وربما بعض وسائل التواصل الاجتماعي، وبذلك لن يكون مجرد مسجون في تعداد الدفاتر. في الواقع أحببتُ أن أعرف منه تحديدًا حقيقة مشاعره، وليس تخميناتي، فطلبتُ منها أن تذهب لزيارته في أقرب وقت وتسأله بعض الأسئلة وتعود إليَّ بالإجابات، وتخبره أنها على تواصلٍ مع طبيب نفسي، وتلاحظ ردةَ فِعلِه تجاه ذلك.

في المرات التالية قالت لي إنه لم يُظهر دعمًا ولا استياءً من فكرة التواصل مع طبيب نفسي، وأنه لا يهتم كثيرًا بالإجابة عن الأسئلة، فهو يرى أن تلك الأسئلة تَصدر من بُرج عاجِيٍّ تجلس فيه معالجَةٌ نفسيةٌ لديها دوافعُ فضوليةٌ للبحث داخلَ نفسيته، وليست دوافعَ حقيقيةً للمساعدة، وأنه لو كان هناك دافعٌ حقيقيٌّ لمساعدته لقدمتُ معها في زيارتها إليه. في الحقيقة أعجبتني الفكرةُ نفسُها، وليس

التحدي في أن يقابلني، أو أن أُثبتَ له خالص نِيّتي في مساعدته. وطلبتُ منها أن تخبرني بميعاد زياتها القادمة، بعدما أعطيتُها رقم هاتفي الخاص، وانتظرت اتصالَها أو زيارتَها في جلسة ثالثة، وإلى الآن لم أعلم عنهما شيئًا!

وكانت هذه من الحالات الغريبة التي مرّت عليّ.

المرأةُ الملوَّنة

هذه المرأةُ صارخةُ الأنوثة قدِمَت إليَّ محوَّلةً من عيادة أستاذي في الجامعة، كان يحبني ويؤمن بي كثيرًا، وعندما يعجز مع حالة في إقامة علاقة جيدة أو وضع خطة علاجية، يُرسلها لي، ويخبرني نبذةً عنها. أخبرني بأنه لا يستطيع مساعدتها بسبب مقاومتها الكبيرة، وأن سلوكها المعتاد في جذب الرجال يجعلها تأبى أن تراه غيرَ عاشق محتمَل! وتمنّى لي أن أستطيع مساعدتها، مع التشديد على أنها حالةٌ صعبةٌ قائلًا: لكنني أثِق بمهنيّتك.

جلسَت أمامي بابتسامةٍ عريضةٍ ونظرات إعجاب، قالت: «كنتُ أعلم أن جميع النهايات تقترب بالفعل، فقررتُ أن أستمتع فقط!»

ثم استرسلَت: «ما الجدوى من انتظار الموت؟ قررتُ أن أذهب له قبل أن يُلاحقني. عندما علمتُ بمرضي الخبيث، أقنعتُ الجميعَ أنه حميد. لم تكُن لديَّ طاقةُ احتمالٍ لنظرة عطْفٍ أو لمسة شفَقة، سأظلّ الأنثى التي يتهافت عليها الرجالُ ويتقربون منها لأنها مثيرةٌ شبِقةٌ لطيفة. هم ينتظرون أن أسمح لهم بالعبور بداخلي، وأنا أنتظر الموت يقتربون وأقترب! إلى أن قررتُ عدم الانتظار، ووقفتُ على حافة سور الشرفة، وتسارعَت أمامي الذكريات، أغمضتُ عيني و..

لم أستطِع أن أفعلها، أنا جبانة؟»

نظرَت لي وهي تسألني، فبادلتُها نظرةً واثقةً، وأجبتُ: «أو ما زال لديكِ أمل».

قطّبت حاجبيها وقالت: «أمل؟ أملٌ في ماذا؟ أيُّ أملٍ هذا الذي تعيش به امرأةٌ تعلَم -عِلم اليقين- أن نهايتها اقترَبَت بشدة!

دعينا من هذه العبارات التي يُتقنها الكادر الطبي، أُحب أن تكون هذه الجلسة فضفضةً فقط، أَقصُّ عليكِ كلَّ ما يأتي على خاطري ثم أرحل دون التفكير فيما سيحدث لاحقًا.

سأحكي لكِ عن أحد الرجال العديدين الذين مروا من خلالي، أووه! جمالٌ رهيب، أووه! أتذكَّر شفتَيه، مذاقٌ خاص، عيناه الخضراوان الناعستان، أعشق مضاجعته، أووه! طريقتُه الخاصة في كل شيء، حتى إنني أستعذب نُطقَ اسمه: سليم.. أووه!»

تصمت للثوانِ، وتنظر بشبَقٍ في عيني!! ثم تُكمل:

«هل حدث لكِ أن وقعتِ في غرام رجلٍ عربيد، مقامر، وغْد، لديه ميولٌ مِثلية، مجرمٌ في حقِّ والدته؟ ومع كلِّ هذا تعشقينه؟ ولا تستطيعين الفرار من وطأة حُبه؟!

سليم المجيدي، لم يكن من أصول مصرية خالصة، وربما أثار هذا خيالي إثارةً خاص! عينان خضراوان تخترقان الجسدَ الأنثوي بوقاحة، شفاهٌ رفيعةٌ قاسيةٌ تُظهِر قوةَ شخصيةٍ كاسحةً، ملامحُ غامضةٌ وثباتٌ انفعاليٌّ يُحسَد عليه، وهيئةٌ ملفِتةٌ للانتباه، يصعب على الأنثى تَخطِّيها بسهولة، من الشخصيات القليلة التي تمنيتُ أن أذهب إلى فراشه دون معرفةٍ سابقة!»

أعادت صمتها لثوانٍ، وابتلعَت ريقها بنشوة، واقتربَت مني وهي تهمس: «يُشبهكِ تمامًا في نثْرِ الفرمونات في وجوه الآخرين».

ابتعدتُ عنها تلقائيًّا، وسعلتُ بصوتٍ خافتٍ لأنتشلها من خيالاتها التي توقَّعتُها، ثم طلبتُ منها أن تُكمل حديثَها عن سليم، فقالت: «هل تعلمين أن هناك نوعًا آخَر من الإدمان يُسمَّى إدمان البَشر؟ لماذا لم تَضع منظماتُ الصحة العالمية بروتوكولًا عن علاج إدمان البَشر؟

هل يمكن أن نجد يومًا رجلًا على قائمة أدوية الجدول المحظور تداوُلُها إلا بواسطة طبيب؟ ووقتَها -إن كان محظورًا- سآتي إليكِ وأُعطيكِ كلَّ ثروتي من أجل أن تَصفِيه لي؛ ممتعٌ إلى حدٍّ لا تتخيّلينه! أووووه! أتذكَّر لمستَه هذه التي لا تفارق معالم جسدي، أستشعرها كثيرًا، ويفور جسدي عندما أتذكر تنهيداته، سليم من الأشخاص الذين لا تناهم المرأةُ بسهولة. وعكفتُ على أن أُثير إعجابَه، فمن بداية معرفتي به اتفقنا أن نكون صديقَين فقط، وهو رَجلٌ نبيل لا يمزج الصداقةَ بالجنس. كان شاعرًا عظيمًا، يكتب نصوصًا كلوحةٍ فنية راقية. كان رجلًا ينبذ أكلَ اللحوم لأنه يعتبر سلبَ الحيوانات الحياةَ جريمةً ليست من حقّنا، وأننا إن نظرنا بعقلانية سنجد أن أدنى أنواع الحيوانات المتوحشة افتراسًا هم البَشر! بل إنه أخبرني أنه كان قديمًا يشتري الحيوانات المحبوسة في أقفاصٍ في ساحة الأسواق الشعبية، ويُطلق سراحَها. كان يعتبر وجودَه في الحياة مجرد صدفة، وأن لقاءنا تأكيدٌ على لُطف هذه الصدفة التي أوجدَتْه. مما أعجبني فيه -حقًّا- هي فكرته عن الإنجاب، لماذا نأتي بطفلٍ إلى هذا العالم

المَقيت؟ إنها أنانيةٌ ذاتيةٌ جدًّا أن تُقرر إنجابَ شخصٍ في هذا العالم لمجرد إثباتِ أنك قادرٌ على الإنجاب، سواءٌ أكان هذا الإثباتُ للآخرين أم لنفسِك، أو لأنك تريد وَنسًا وسندًا كما نسمع من العامة، أو حتى لكونك ستمنحه الأشياءَ التي حُرِمتَ منها من قبل، لماذا تأتي به من الأساس؟ وإن كان هذا قدَره -كما يدعي المتدينون- فمَن أعطاك الحقَّ أن تفرض عليه اعتقادك هذا!!

وبالرغم من أنه مقامِر، وكان هذا يزعجني قليلًا، لأنه ينادي بقيمة العدل ويؤمن بها، ولكنه أقنعني بأن القمار لعبةٌ ذات قواعد يرتضيها كلُّ مَن يمارسها، فأين الظلم أو الخداع في ذلك؟ كان رقيقًا حانيًا.. اعتبرتُها -فيما بعد- رِقةً مُخنَّثة! صحيح.. نسيتُ أن أُخبركِ بأنني أشكّ في هويته الجنسية، لا تتعجبي، فقد كانت لديه علاقةٌ -لم أرَها من قبلُ- بصديقِه المقرَّب، حتى إنه كان يخشى عليه بردَ الشتاء فيخلع ثوبه من أجل تدفئته، ولكنه لم يصرِّح لي يومًا بمشاعر جنسية تجاهه، وعلى أيِّ حال، فلم يَشغلني هذا كثيرًا فأنا أستمتع معه في العلاقة كفَحْلٍ مُمتِع.

هل تعلمين أن أشعاره كان ينظمها على صدري؟ قال لي إنه شهيٌّ لمثل هذه الإبداعات. كم مرةٍ نعَى الحروبَ والدماءَ وأثنَى على النساءِ وعِشقِ الوطنِ فوقَ حَلماتي النافرة!»

تصمتُ لبُرهةٍ، ثم تقف وتتحرك بطريقةٍ مسرحيةٍ مستخدمةً لُغةَ جسدها في التعبير عمّا تشعر به، نظرَت إليَّ بشبَقٍ مرةً ثانيةً، ثم أكملَت:

«هل جرَّبتِ -قَبلًا- الاستمتاعَ مع امرأةٍ مثلِكِ تمامًا، تشعر بما تشعرين به، وتعرف تفاصيلَ إمتاعكِ؟ هو علّمني ذلك، وأحببتُ الفكرةَ جدًّا».

هنا ضغطتُ مراتٍ متتاليةً على زِرِّ استدعاء المساعد الخاصّ بي في العيادة، فطَرق البابَ بعد ثوانٍ ودخَل. في العيادات النفسية، يكون المساعدون مُهيَّئين تمامًا لمثل هذه الاستدعاءات الفورية، وقد قصدتُ بذلك قطعَ استرسال خيالاتها المضطربة، فطلبتُ منه كوبًا من الماء. ألقَتْ هي نظرةً خاطفةً على مُبرِّد الماء في ركن الغرفة، فأدركَت بذكائها سببَ استدعائي المساعد، فجلسَت وهي تبتسم لي، وتُكمل بنبرةِ صوتٍ عادية:

«المهم، نسيتُ أن أُخبركِ بأنني تعرفتُ عليه وأنا متزوجةٌ من رجل ذي حيثية، أحببتُه أول عام من الزواج فقط. الغريب أن سليم لم ينتقد أو يتعاطف مع فكرة الخيانة الزوجية! كنتُ أظن أن الرجل الحرَّ النبيل لا يَقبل أن يقيم علاقةً مع امرأة متزوجةٍ من آخَر، لكنه كان يتعامل مع زواجي كأنه جزءٌ من حياتي الشخصية. فمثلًا يتحدث عن زوجي ببساطةٍ واحترام، بل أحيانًا يدفعني للرحيل حتى لا أتأخر عن موعد عودتِه من السفارة، وذلك التناقض كان يُثير شغفي. هل تعلمين أنه يعاني صراعًا بين العربدة والتعبّد الحزين؟ أعتقد أنه كان يشعر بالذنب، فيعاقِب ذاتَه بالمقامرة والعلاقات العشوائية السريعة، وأيضًا بشُربِ الخمر وبكلِّ ما يجعله يشعر أنه مُخطئ، أو أنه المذنِب الوحيد في المدينة! وعندما يشعر بوقْع العقابِ على ذاته ويُشبع شعورَه بالذنب، يبدأ خطواته في النجاح ويبدأ في إلقاء قصيدةٍ جديدةٍ

على نهدَيّ! قرأتُ قديمًا أن عبء الذنب يقود الإنسان إلى أن يكون مدمنًا للمخدرات والقمار والعلاقات.

الحقيقة أنه كان رحيمًا بالآخرين، وفي أحيان أُخرَى كنتُ أشعر بميوله الإجرامية تجاه والدَيه، هذه حقيقةٌ نرجسيةٌ مموهةٌ قرأتُ عنها سابقًا، وأعتقد أن هذا الشعور المزدوَج لأنه مرَّ بأصعب ما يمكن أن يمرَّ به المرء، وهو الانتصار ثم الفجيعة، أو الابتهاج التامّ ثم الحُزن. وحدث له ذلك مراتٍ عديدة، أتذكَّر منها ما قصّه عليَّ أنه تُوُفِّيَ أبوه يوم زفافه الأول، وأنه في الثانوية العامة عندما هرول إلى أمه بنتيجته، وكان من المتفوقين، قابلَته باستياء شديدٍ من عدم تعاطفه معها لأن قطَّتَها عليلة، كانت أمه أنانيةً لدرجةٍ مفرطة، وأورثته الأنانيةَ تلك مع إضافة مزيدٍ من الشعور بالذنب وعقابِ الذات، ولذلك لن أصفَه بأنه كان جامد العاطفة، ولكنه كان يرى أن المرأ يجب أن يكفّ عن تشغيل مشاعره ويبدأَ في التدقيق العقلي، ويُحوّلَ عاطفتَه إلى فضول. ولذلك لن تقيم معه امرأةٌ علاقةً جنسيةً لمجرد رغبتها في ذلك، بل عندما تعرفه حقَّ المعرفة، فهو يرى أن المعرفة هي الوسيلةُ الوحيدةُ التي تجعلك في حاجةٍ.. أو هي تدفع رغبتكما الحيوانيةَ للتعرف أكثرَ على بعضكما، كان مفهوم الجنس لديه مختلفًا ومميَّزًا تمامًا، وهنا تشعرين بذاتك وأنتِ تُقمين علاقةً من نوعٍ خاص، ويمتطيكِ رجلٌ بهذه العقلية. هل تعلمين أن المازوخية هي في الأساس سادية؟!»

ابتسمتُ لها، وأنا أتساءَل في عقلي: هل هي تعلم أن سليم صنع منها سليمًا آخَرَ في نموذج أنثوي فاتن؟!

ولكنني تركتُها تسترسل، فأكملَت:

«نعم! المازوخية ما هي إلا ساديةٌ تجاه الذات، عندما تمارِس إيلامَ النفْس فهذه سيطرتُك الخاصة على ذاتك في إشعارها بالألم. فبدلًا من إيقاعِ الألم على الآخرين، هو يُوقِعه ببساطة وحبٍّ على نفسِه، وهذا كان سليم. أحببتُ -بمازوخية- قساوته عليَّ، وأيضًا أشعرني بساديةٍ أُمارسها على نفسي، وأحيانًا عليه هو.

وفي ليلةٍ غيرِ منطقيةٍ على الإطلاق، في أثناء ممارستي الحبَّ معه، همستُ في أُذنه: من فضلك تمهَّل، أنا لا أشعر بمتعة ولا أعتقد أنني راضية هذه المرة. أُقسم لكِ إنني لا أعلم حتى الآن لماذا قلتُ له هذه الجملة! لم أكن حينها أشعر بغضب تجاهه مثلًا، ولكن لا أعرف حقًّا ما الذي دفعني لأقول هذا!!

بعد هذه الليلة اختفى سليم لشهور، حاولتُ فيها كلَّ يوم أن أصِل إليه، ولكنه «فصّ ملحٍ وذاب»، وهنا بدأت معاناتي، كانت أعراض انسحابه مني عنيفةً، وتركَت بداخلي ندباتٍ غائرةً لم يستطِع الرجالُ بعدَه مداواتَها! إلى أن قررتُ أن أتعافى تمامًا من هذه القصة، ولذلك طلبتُ الطلاق. كانت هنا بدايةُ تحرري. فقد اكتشفتُ أنني أُعاقب نفسي بالخيانة الزوجية هذه، وأن سليم لم يكن إلا محطةً من محطات قطار العقاب الذي وضعني بداخله أبي ثم رحل. الفرار النهائي من الألم يكون بالاندماج في علاقاتٍ متعددةٍ أشعر فيها بخطيئتي تجاه الرجل الذي لطالما كان نبيلًا معي، كنتُ أنتقم فيه من كلِّ الأوغاد، كأني أردتُ أن أقول له: بربِّكَ، هل ما زال هناك رجلٌ في هذا العالم يثِق بي ويتعامل معي على أنني امرأةٌ محترَمةٌ، وأستحق!

هل تعلمين أنني أكره الظلام؟ أتخيل فيه أشباحًا تطاردني، وفي الوحدة وحوشًا تنقض عليّ؟ ومع ذلك فعلاقاتي كلها كانت بالظلام الدامس، ووحدتي المُخيفة تَظلّ هي الشبح المهدِّد لي عندما يهجرني أحدهم!

والسؤال هنا: لماذا كل هذا القلق بداخلي؟ هل الإله هو مَن خَلَقه بداخلنا؟ بالطبع، بل هو مَن يُغذيه بداخلنا من خلال الغيبيات والحياة بعد الموت! ولكن السؤال: هل الأشخاص العدَميون يتخلصون من هذا القلق؟ لا والله! فقد كان سليم أكثرَ الناس قلقًا، وإن تخفَّى ذلك في ضِحكته الآسرة، أوووه! الرجال نوعان ياعزيزتي: رجل ضحكته عادية، ورجل كسليم.

تشابهنا في أننا لم نُرد أذيةَ أحد يومًا، ولكن كنا نريد حماية أنفسنا بشكل آخَر».

بعدما انتهَت من تداعِيها الحُرِّ هذا، بدأَتْ في دعوةٍ صريحةٍ لاستمالتي، فقالت بصوتٍ منتَشٍ:

«والآن، أنا أريد أن أعرفكِ، والفضول يدفعني لأن ألتقيَكِ عند محطةِ شهوتِنا الحيوانية!»

بثباتٍ وثقةٍ أجبتُها:

«أعتقد أنكِ أفرغتِ شحنةً مكثفةً من المشاعر اليوم، وأيضًا انتهى وقتُ الجلسة، وسنرتب جلسةً أُخرى في بداية الأسبوع القادم».

لكنها أصرّت أن تخبرني بمشكلتها الحقيقية التي جاءت من أجلها، وهي أفكارها تجاه الخلاص، قالت: «إذا كان المرض ينهش في نهديّ، فلماذا لا أنهش أنا في مؤخرته، وأنتهي من الانتظار!»

- عندما تأتي إليَّ حالةٌ من الشخصيات التي تُظهِرُ بعض السِّماتِ النرجسية أو الهيسترية، والتي تشترك في قِلة تقدير الذات، وتُوهِم نفسَها والآخرين بسعيها نحو تحقيق الذات، أحاول جاهدةً أن أُوصل لهم فكرةَ أنه لكي يحدث «تحقيق الذات» لا بد أن يكون هناك أولًا «تقديرٌ للذات» من خلال نفسِك ثُم من خلال الآخرين.
- التفريغ والتنفيس الانفعالي هو أحد أدوات العلاج النفسي، الذي يمنح خُطًى واسعةً في التعافي، بمجرد طرح الحالةِ مشاعرَها ثم إعادة تنظيمها وصياغتها من جديد. فلا تتردد في زيارة المعالِج النفسي عندما تشعر بأنك توشك على الانفجار!
- قرأتُ قديمًا أن أفضل ما يمكن أن تفعله مع الشخص النرجسي هو أن تنسحب من اللعب معه، لأنه لن يمنحك فرصةً أن تكسبه. فمكسبك الوحيد هو الانسحاب. ولذلك، انسحب دائمًا من مثل هذه الشخصيات، فمهما بحثتَ عن الخيرِ أو النفعِ -الخالِص من الأذى- فيهم فلن تجِد، فأنتَ تبحث عن الفردوس المفقود!
- وإن كنتَ -بالفعل- شخصًا نرجسيًّا فاجتهد أن تتعافَى وأن تنسحب من هذه الشخصية المضطربة، لأنك في لُعبة مع ذاتك، ستخسر فيها نفسَك الحقيقيةَ أيضًا!

(7)

أُريد حلًّا أو هُدنة

> «لن نستطيع أن نَجزم بأن المنتحرين أشخاصٌ
> يريدون الخلاص من حياتهم حقًّا،
> ربما -فقط- أرادوا هدنةً من المعاناة ومن الشعوربالغرَق».

مومو!

كنتُ أَعرف من زوجي، مجنون كُرة القَدم، أن الأوروبيين يُطلقون على أي «محمد» يلعب في فِرَقهم اسم «مو» أو «مومو». ولكن اسم مومو الذي سأقص عليكم حكايته الآن هو أكثر شَرًّا بكثير من لعب الكُرة!

الأب المذعور الذي اقتحم العيادة مصممًا على مقابلتي سريعًا، أكدَت لي ملامحه أن هناك ما يتعلق بأبنائه، كان من الواضح أنه أب يعاني؛ عدمُ اهتمامه بمظهره الشخصي، وانعدامُ تناسق ملابسه وعشوائيةُ قَصة شَعره، تؤكد -جميعًا- أنه منشَغلٌ بالسعي على أرزاقِهم، وأنه «مربوط في ساقية!»

بعدما جلس والتقط أنفاسه وطلب كوبَ ماءٍ مثلج، ألقى عليَّ سؤالًا فوريًّا دون تقديم نفسِه: هل سمعتِ، حضرتكِ، عن مومو؟

أجبته ببساطة طبعًا: تقصد مومو صلاح، نعم، أعرف عنه الكثير!

باستياءٍ بالِغ صاحَ: يا أستاذة، موموووو، مومو وليس مو، هذا اسمه مو صلاح، أما الوَحش الذي أتحدث عنه يُدعى: مومو!

أعترف أنه جذب انتباهي على الرغم من «يا أستاذة» تلك التي استخدمها لمخاطبتي! وأصبحتُ مشتاقةً جدًّا لمعرفة حكايته، فتعبيراتٌ مثل: وَحش، تُثير الخيال جدًّا!

وبدأ يقصّ الحكايةَ عن الأب -هو- المربوط في الساقية، الذي كان مُجبَرًا على شراء هاتف محمول حديث لابنه، الذي وصل إلى العام الثاني من الدراسة الثانوية. فلم يعُد من المقبول بقاؤه حتى الآن دون «موبايل» بين زملائه، كما أن الكثير من الأمور الدراسية صارت تُدار عبْر تطبيقات «تيمز» و«واتساب». ولكنه لم يكُن يعلم أن مأساة حياته الكبرى ستبدأ بهذا «الموبايل»!

كان يعرف أن ابنه، مهند، مولَعٌ بالقوة البدنية وممارسة رفع الأثقال في «جيم» بسيط قريب من المنزل، حتى إنه -أحيانًا- كان يخشى الدخولَ في شِجار لفظي معه خوفًا من اغترار الصبي بقوته وتهوره عليه بالضرب مثلًا! يعترف الأبُ أنه اشترى له «الموبايل» تحت ضغط القلق من هيئته القوية!

التحدي كان هو المفتاح السِّحري لإذهاب عَقل ابنه. كان يخشى عليه من نفسه ورغبتِه الدائمة في إثبات قدراته الخارقة أمام الجميع، أكثرَ من خوفه عليه من السقوط في إدمان المخدرات! لقد بات

معه -مرةً- في مستشفى عامٍّ إثرَ اضطراره لعمل غسيل مَعِدة، بعد أن تحدَّى الولدَ شابٌّ كبيرٌ أن يلتهم كميةً ضخمة من سندويتشات الكبدة والسجق الحارة، ظلَّ الولدُ بعدها يعاني لفترةٍ من التهابِ المَعِدة. وكذلك كانت متعةُ الصبي الدائمةُ في أن يشرب «لتر» المياه الغازية كاملًا أمامَ أشقّائه! وعلى هذا المنوال كانت حياةُ ابنه مهند سلسلةً من التحديّات السخيفة والساذجة، حتى بدأ لفظُ مومو يتردد في المنزل برهبة.

البداية كانت من شقيقة مهند الكبرى، حين قصَّت -على مائدة فطور يوم الجمعة- حكايةَ ابن مديرتها في المدرسة التي تعمل بها، والذي سرَق أوراق امتحانات مهمة من مكتب والدته، وشاع الخبر من بعض زملائه، الذين وجدوها فرصةً للانتقام والشماتة في ابن مديرة المدرسة التي تُصدعهم دومًا بالحديث عن المبادئ، وتُوجعهم بالعقوبات التأديبية القاسية. المديرة كادت أن تصاب بأزمة قلبية عندما تم تحويلها للتحقيق بسبب الواقعة، ليس لأن الولد ابنها، بل لإهمالها وقدرته على خداعها والوصول للأوراق السرِّية دون علمها. كان السبب في سرقة الولد للأوراق هو مومو!

الأمر جاءه من مومو بسرقة الامتحانات، فلم يملك سوى التنفيذ. الجميع في المدرسة أصبح يخشى مومو، والبعض -فقط- كانوا يطيعونه في السر. جذَبَت القصةُ الشائقةُ انتباه الجميع، وبالأخص استفزت مهند، الذي قطع إفطاره ليجلس إلى جهاز الكمبيوتر ويبحث عن معلومات حول مومو.

قال الأبُ وقلقُه يزداد حدَّةً: «سِرُّ اللعبة في مومو هو التحدي، ولكِ يا دكتورة أن تتخيلي ماذا يمكن أن تصبح عليه الأمور عندما يستفز التحدي مهند. كل هذه التفاصيل السابقة عرفتُها بعد عودتي من الغردقة، حيث كنت أصحب مجموعةً سياحيةً، فأنا سائق أوتوبيس سياحي، حتى لا تلومينني على سماعي لقصة التحدي وعدم قدرتي على منع مهند من خوضه!»

هنا بدأ عقلي يربط الأحداث، ويُدرك خطورةَ ما يقول، فأنا على علم بما يُتداول عن تحدٍّ يُسمى الحوت الأزرق، وأعترف أنني لم أتعمق كثيرًا في دراسة هذه الظاهرة حينها، فقد افترضتُ أنها ظاهرةٌ محدودةٌ جدًّا، اشتُهرت إعلاميًّا -فقط- لأنها شائقةٌ وتجذب آلاف المشاهَدات. مومو إذن هو حوت آخَرُ مُتخفٍّ في لونٍ مختلف!

استباقًا لحكايته، بادرتُه بالسؤال عن المرحلة التي وصل إليها مهند في التحدي، فأجابني بأسف: «لا أعرف! فمؤخرًا أصبح مهند يغيب أيامًا كاملةً عن المنزل، ولا يستطيع أحدنا إيقافه. ويمكنكِ أن تتخيلي موقفي -وأنا أبٌ- من ابنٍ مراهِقٍ فائق القوة، إما أن أتحداه في العنف فأفتح بابًا من الجحيم، لربما يهدم صورتي أمام باقي الأُسرة ويُنهي العلاقةَ بيني وبينه للأبد إن تهوَّر عليّ، وإما أن أستعين بآخرين مثل إخوتي وعائلتي فأنال الفضيحة، أو أن أُبلغ الشرطة، فربما أُدمِّر مستقبل ابني، لأنني لا أعلم لأي مدًى وصَل في تحدياته.. ربما خالفَ القانون الآن!»

احترتُ -صراحةً- في سبب مثول ذلك الأب أمامي الآن، وعندما سألته عن الوسيلة التي يمكنني بها أن أساعد في حل مشكلته، أجابني بأن صديقًا لمهند، يبدو أن تربيته حسنة، قابلَه وأخبره أن مهند أصبح شديدَ الخطورة في الآونة الأخيرة، وأصبح كثيرَ اللجوء للعنف، وأنه اقترب من مرحلةٍ قد يصِل فيها للانتحار!

انخرط الرجل في البكاء والتوسّل قائلًا:

«دكتورة، أنا أعلم أنك تستطيعين إرسالَ سيارةٍ مجهَّزة بممرضِين أقوياء لأخذ مهند لمستشفى الخانكة، أخبرني أحدُ أصدقائي أنك تعملين فيها، وأنكِ لا ترددين في مساعدة أحد! أرجوكِ أنا لا أستطيع التوجه للشرطة، ولا أستطيع السيطرةَ على مهند وحدي. أنا أعلم مكانه من صديقه، ولكنني لا أستطيع التصرف؛ أرجوكِ ساعديني!»

بدأتُ في استرجاع ما أعرفه عن تحدي الحوت الأزرق من ذاكرتي، هي لعبة خبيثةُ المنشأ، استهدفت الأطفال والمراهقين لأنهم الفئة الوحيدة التي تملك العقل ولكن لا تملك -بعدُ- النضجَ الكافي للحُكم على الصواب والخطأ والنافع والضار. فئةٌ تسهل السيطرةُ عليها باستفزاز روح التحدي وإثبات النضج فيهم، فتبدأ اللعبة في التسلل إليهم عن طريق الجارديان (أو الوصيّ) الذي يأمر الطفلَ بتنفيذ سلسلة من التحديات، ولإثبات تنفيذه لها يُرسل صورةً تؤكد ذلك. تبدأ التحديات بأوامر بسيطة تبدو بريئةً، ثم تتدرج في التهور والغرابة والعنف. ومن تلك الأوامر: الاستيقاظ في وقت مبكر جدًّا والصعود لسطح المبنى وإرسال صورة من هناك، مشاهدة بعض

الأفلام المرعبة، الاستماع لموسيقى معينة يرسلها الوصي. ثم تبدأ المهام والأوامر العنيفة الشاذة مثل: نحت وشوم معينة على الجسم بأداةٍ حادّة، وقطع الشفاه، وغيرها من وسائل إيذاء النفس! وتصل المهام بالبعض أحيانًا لدرجة المخاطرات التي قد تؤدي إلى الموت سقوطًا من مكانٍ عالٍ، أو في النهاية يأتي الأمر المباشِر بالانتحار! مما عرفتُه بعد ذلك أن تلك اللعبة المُخيفة (مومو) تستطيع جمع معلومات عن الأطفال من هواتفهم، عن طريق الاختراق، ومن ثَم تربط تنفيذَ الأوامر بتهديدات وابتزازٍ بما تملكه من أسرار عن الطفل وأهله!

ولكن، كيف يمكن إقناعُ مراهق عنيف مثل هذا بالانتقال طوعًا إلى عيادة نفسية؟ كانت تلك معضلة شديدة التعقيد، وجدتُ لها حلًّا شديد البساطة! وكانت تلك من المرات النادرة التي أُفكر فيها بالذهاب بنفسي لمحاولة إنقاذ مريض. رتب لنا صديقُ مهند موعدًا في منزله للقاء مهند، الذي فوجئ بي أمامه، فجاء ردُّ فعله مستنكرًا وعنيفًا في البداية، ولكنني لا أُنكر أن لابتسامتي مفعولًا مهدِّئًا ساحِرًا أحيانًا. استخدمتُ كلَّ ما اكتسبتُه من خبرات في التعامل، لمحاولة السيطرة على انفعالاته المراهِقة، ولكن مهند لم يلِن وتبدأ دموعه في التساقط إلا عندما احتضنتُه! نعم، شعرتُ للحظة أن ذلك المراهق، الذي لم يبلغ الرابعة عشرة تقريبًا، قد يكون ابني في مثلِ عمره يومًا. وبمشاعري الأمومية هدَّأتُ من رَوع مهند، الذي اكتشفتُ -من خلال دموعه- مدَى الذُّعر الذي يجتاحه! لم يكن مهند بلطجيًّا صغيرًا، ولكنه كان قِطًّا صغيرًا مذعورًا، وجد نفسَه متورطًا في تحدٍّ شرير، أراد أن يُثبت به رجولته المبكرة، فسقط ضحيةً للعبة إجرامية تُجيد التلاعب باحتياجات المراهقين.

المرة الوحيدة التي قررتُ فيها الاتصالَ بأحد أصدقائي بجهاز الشرطة لإنقاذ مريض، كانت تلك المرة. لم يكُن كشْفًا من معالِجةٍ لأسرار المرضَى، بل بلاغًا من أُمٍّ شعرت باختطاف طفلٍ من قِبَلِ كيان شرير! تكفَّل صديقي بالأمر، واتضح أن الشرطة تمسك -بالفعل- بخيوط تلك اللعبة، وتُتابع تأثيرها المدمر على الأطفال والمراهقين، فلم تمرَّ ساعاتٌ إلا ورجال شرطة الإنترنت يُسيطرون على الموقف ويُطمئنون مهند وأباه أن الولد آمنٌ تمامًا، ولا خوفٌ عليه من اختراق اللعبة أو القائمين عليها لحساباته مرةً أُخرى.

لا أعرف إن كان هذا فعلًا هو الحقيقة أَم أنهم كانوا يُطمئون مهند فقط، ولكن بمشاعر الأمومة لديَّ، كنتُ سعيدةً وأُحس بالأمان، عندما رأيتُ مهند يبكي في حضن أُمِّه.

وتتشابه هذه الحكايةُ، من الاهتمام الوهمي الذي تعتقد الأُسرة أنه يُشبع أبناءها، مع قِصةٍ تذكَّرتُها وسأرويها لكم.

أنفٌ جميلة!

اعتدنا على مجموعةٍ من العبارات البرَّاقة المتداوَلة كأنها من المُسلَّمات التي لا تقبَل الجدَل، وواحدةٌ منها والتي -مع شُهرتِها- لم تُقنعني قَطّ هي عبارةُ: «الجَمال في عَين الرائي». ومعناها أن الجَمال نِسبيٌّ ولا وجود لمعاييرَ محددةٍ للجَمال، وكأن المبدأ الذي يجب أن يتفق عليه البَشر هو ما يشرحه المَثَل الشعبيّ: «القرد في عين أُمه غزال»!

ولستُ أتفق مع هذه الفكرة، فلا القِرد سيصبح غزالًا، ولا العالَم سيرَى القرد غزالًا لأنّ الأُم رأَت ذلك! إذن، فللجَمال حدودٌ دُنيا لا يختلف عليها أحد، والجَمال فيها هي، وليس في عين الرائي، وإلا لكان

من الممكن -مثلًا- أن تُزيِّن المُدن مداخلَها بأكوام القمامة، ثم يدَّعي المسؤولون أن العشوائية في توزيع النفايات لها جَمالٌ من نوع خاص!

ما سبَق لم يكُن رأيِي أنا، ولكنها كانت عبارات «جميلة». الفتاة المثقفة الجميلة، ابنةُ الأُسرة المفكَّكة والثريّة في الوقت ذاته، والتي اختارت مهنة «الموديل»، لا لتكسب منها الأموالَ ولكن لتحظَى بنظرات الإعجاب وتستجدي الثقةَ بالنفس؛ عُقدةُ حياتِها كانت تلك الثقة المفتقَدة.

وعلى الرغم من تحاكِي أفراد عائلتها بجَمالها، وبتأثير ملامح وجهها المريح على الجميع، إلّا أنّ هذا لم يُقنعْها. فربما يُجاملُها الأقارب، وربما يُطبقون المَثل حرفيًّا: القرد في عين أمه غزال! لهذا قررت -يومًا- أن تبحث عن الثناء ونظرات الإعجاب من الأغراب بأن تقتحم عالَم «الموديلز»، المختلف كُليًّا عن العالَم المحيط بها وعن نشأتها الخجولة ودراستِها الصعبة للهندسة. بدأت رحلةَ البحث عن الثقة، وتعثَّرَت مراتٍ ومراتٍ عندما اصدَمَت بنظرات الشهوة! كانت تلك النظراتُ الجائعة صدمةً جديدةً واجهتْها، لتهتزّ ثقتُها بنفسها أكثر. نظراتُ الإعجاب الحقيقية التي تتعطش إليها، تختلف كُليةً عن نظرات الرغبة والشهوة التي حاصرَتها وأشعرَتها برُخْصٍ لا ذنب لها فيه.

تلك المبررات الواهية، كانت مُقدِّمةً جيدةً استطعتُ بها تهيئةَ جميلة، لتَقصَّ الحقيقةَ كاملة: أحمد لا يُحبها. لا أُخفيكم سِرًّا أنه أَحبطني أن يكون اسمه أحمد! لا جديد تحت الشمس؛ دائمًا هناك «أحمد» مدلَّل يتسبب في تعذيب فتاة ساذجة فسَّرَت شغفَه بصيد أنثى جديدة على أنه إعجاب حقيقيٌّ بها، سيصير حُبًّا، لتراه يترك كلَّ الفتيات المتهافتات عليه ويُخلص لها وحدها!

فُتور أحمد تجاهها عمَّق انعدامَ ثِقتِها بجمالها، وصارت ترى أنفها المكوَّر -الذي يُعجب أفرادَ عائلتها- عَقبةً في طريق عشقِ أحمد لها. فتُقرِّر أن تُجري جراحةً تجميليةً لتصغير أنفها، لتُعجِب أحمد. صحيح، بالصُّدفة البحتة، يُجري لها الجراحةَ طبيبٌ اسمه أحمد، فيغمرها التفاؤل!

بعد الجراحة الناجحة، تنتظر جميلةُ أن يُعبِّر أحمد عن انبهاره بأنفها الإغريقي النحيل الرشيق، وتمرُّ الأيامُ فاترةً حتى تستيقظ يومًا على تهنئاتِ أصدقاء أحمد على صفحة «فيسبوك» بالخِطبة المباركة على دارين!

لا بد أن أنفها صار قبيحًا إلى الدرجة التي جعلت أحمد يصرف النظر عنها كُليًّا، ويخطب دارين، ذاتَ الأنف الضخم!

الكارثة أنها كانت تملك أنفًا يُشبه أنفَ دارين، فلو كانت صبرَت على أحمد، كان من الأكيد أنه سيُصارحها بحبه! ولكنها نحتَت أنفها جراحيًّا، فنفر منها أحمد، الذي يبدو أنه يهوَى الأنوف المكوَّرةَ الضخمة!

تنفر جميلة -الآن- من ملامحها غير المتناسقة عندما تنظر في المرآة، تكرَه أنفها النحيل، وتكره عينيها اللتين كانتا ظلًّا لأنفها الجميل الضائع، وتكره وجنتيها اللتين برزَتا للخارج بقُبحٍ كان يُخفيه أنفُها القديم المكوَّر! أصبح النظر في المرآة عذابًا لجميلة، وأصبحت نظرات الجميع لها سخريةً وتهكّمًا على أنفها القبيح! عرفَت طريق المهدئات العشوائية لتنام، ولتهرب من أفكارها السوداء، ولتحلم بجميلة القديمة ذات الأنف الذي يثير إعجاب الجميع. سيطرت عليها فكرةُ إعادة أنفِها لما كان عليه. ذكَّرني هذا بفيلم «جري الوحوش» عندما كان محمود عبد

العزيز مستعدًّا لإعادة كل الثروة التي حصل عليها ليستعيد (الإنتريال لوب) الذي باعه، مقابل تلك الثروة، حتى جُنَّ في نهاية الفيلم!

حتى تلك الفكرة لم تكْفِ لتنقذها من ظُلمة روحها، حتى لو عاد أنفها لما كان عليه، فمَن يضمن لها أن يترك أحمد دارين ليعود إليها؟

الحالة كانت غريبةً، واقتناع جميلة بذنب أنفها الجديد في تدمير حياتها وحبِّها كان مثيرًا للدهشة!

لا عجَبَ أن أفكار الخلاص من الحياة أصبحت تُراود جميلة، فكما أن الجمال في عين الرائي، فالقُبح قد سكَن خيالَ جميلة ومِرآتها. انتقاداتُ عائلتها الحادةِ لتصغير أنفها -أو بالأحرى لاتخاذها قرارًا يخصّ شكلها دون نيْل مباركة الجميع وموافقتهم- كان إثباتًا آخَر للقبح الذي صارت عليه. الجمال قد يكون في عين الرائي، والجحيمُ أيضًا! ربما كانت جميلة قد وجدَت الدعم والاحتواء والاحتضان من أفراد عائلتها، الذين طالما أبدوا إعجابهم بجمالها، لم يكن من الصعب عليهم تقبُّل شكلها واختيارها الجديد، ودعمها نفسيًّا. ولكن ما تغلَّب في النهاية كان رفضُهم لاتخاذها القرار بمفردها وعدم الرجوع إليهم، وكأن وجهها ميراثٌ عائليٌّ لا يحقُّ لها التصرّف فيه بمفردها!

كان ذكاء جميلة وتماسك منطقها -كما رأينا في آرائها وفلسفتها- دليلًا على ما تعانيه نتيجةً لوعيها الفائق، وأنها ضحيةٌ مثاليةٌ لما نسميه بالـ over thinking أو التفكير الزائد عن الحد. هناك جحيم في عقول الأذكياء لا يشعر به منخفضو الذكاء، سيناريوهات سوداء مستمرة لا تتركهم ينعمون بحالة الرضا والهدوء وراحة العقل من التفكير. ولكن، هل يمكن فعلًا أن يكون أنف جميلة سببًا في تخلُّصها من حياتها؟!!

الإجابة باختصار: نعم!

نعود إلى الوراء قليلًا، لأروي لكَ الكيفية التي تعرفتُ بها على جميلة. لقد كانت في وحدة العلاج من الإدمان بالمستشفى الذي أعمل به. وهذه من المرات التي علمت فيها أنه مع كلِّ القصص الدرامية والأسباب العميقة والأحداثِ الصعبة التي تدفع شخصًا ما إلى الانتحار، هناك أسبابٌ بسيطة -وربما يعتبرها البعضُ تافهةً- تدفع أحدهم بقوةٍ إلى الانتحار.

أدمنَت جميلة عَقار «كلوزابكس» وهو نوعٌ من أنواع المهدِّئات، الذي يساعدها فيه السيطرة على مشاعرها السيئة تجاه ذاتها. ولكنها -طبعًا- اعتمدَت عليه اعتمادًا كبيرًا حتى الإدمان. وهنا يسعُني القول بأن الإدمان هو طريقٌ من طُرُق الانتحار. لم أرَ -يومًا- سوى أنَّ المدمن هو شخصٌ قرَّر الانتحارَ ببُطء، ولديه مشاعر عدوانية تجاه ذاته. نعلم أن هناك نفورًا فِطريًّا للإنسان من الألم، وشائعٌ لدينا أن كثرًا من الحالات ترجو منّا -نحن الأطباء- أن نستبدل بالحُقَن أقراصًا دوائيةً، تجنُّبًا لألَمِ سِنِّ الإبرة. فهل من الطبيعي أن شخصًا واعيًا يُحب ذاتَه ويخشى إيلامها، يسعى إلى الإحساس بالألم رغبةً في تناول المخدِّر؟!

اعترفت جميلة بأنها حاولت مرارًا الانتحارَ عن طريق أخذ جرعة مكثَّفة من هذا العقار، ولكن في كلِّ مرة كان القدَر يقف حائلًا بينها وبين الموت.

هنا، في رحلتِها للتوقّف عن إدمانها للمهدِّئ، بدأتُ معها جلسات العلاج التي عرفتُ من خلالها كلَّ التفاصيل السابقة.

- للأُسرة دَورٌ لا يُمكن إغفالُه في تأسيس شخصيةٍ سويّة، ودائمًا ما أقول إن أفضل هدية تُقدّمها لأبنائك هي ألّا تدفعَهم في المستقبل لزيارة طبيبٍ نفسيٍّ بسبب تشوهات أحدَثَتْها سلوكياتُك معهم أو إساءات في طفولتهم.
- الحاجة إلى الاهتمام تُشبَع باهتمامٍ حقيقيٍّ ومركّز من الآباء، وليس من الاهتمام بالمظهر الجيّد والملابس باهظةِ الثّمن والمدارس الدولية والنوادي المتسعة، بل بإمكانك أن تخلقَ مُتَّسَعًا من الحب والأمان بداخل أطفالك، وهذا هو ما يجعلُهم أسوياء.
- «الكليشيه» المتداوَل عن الشخصية النرجسية أنها شخصيةٌ مؤذيةٌ وسامّةٌ وليسَتْ تُشفَى، صار مبتذَلًا! فهناك الكثير من الحالات تسعَى للتعافي، تسعى ألّا تضرّ في طريقها شخصًا آخَر. ولذلك، لو وجدتَ بعض سمات الشخصية النرجسية تظهر في سلوكك، فحاول أن تعيَ أن الآخرين ليس لهم ذَنب في أنك ابنٌ لنرجسي ورثتَ من خلاله سلوكياتٍ وألعابًا نفسيةً تبتزّ بها الآخرين. ليس فقط لتجنُّب إيذاء الآخرين ولكن من أجل سلامتك وتعافِيك أنت، فشعورك بأنك شخصٌ يبذل مجهودًا كبيرًا في تجنّب إيذاء غيرِه، يُضفي عليك شعورًا إيجابيًّا نحو ذاتك القوية.

وختامًا في هذا الفصل، أودّ أن أُوضح أن هذه القصص هي نقطةٌ في بحرٍ من الحكايات التي عاصرتُها، بالإضافة إلى القصص التي شاركها معي كثيرٌ من الزملاء والأساتذة، والتي قرأتُ عنها.

ومّا لاحظتُه من هذه القصص أن الانتحارَ لم يكُن يومًا هدفًا، بل كان وسيلةً، والدليل على ذلك هو رسائلُ ما قَبل الانتحار، التي عكفتُ على تحليل الهدف منها، بغض النظر عن محتواها، فوجدتُ مجموعةً من الدوافِع التي تَظهر بين سطورِ تلك الرسائل، منها:

- أن تكون الرسالةُ شاهدًا على آلامِه.
- أنه أرادَ نوعًا من الانتقام لَمن آذَوْه، بأن يُشعِرَهم بالذّنب تجاهَ إنهائِه حياتَه.
- ربما يريد الشعورَ بأنه بَطَلٌ قد هزَم الحياة.
- أن تكون الرسالةُ طلبًا للمساعدة والنجدة.
- أنه أراد التّحرُّرَ من الذنب، كنوعٍ من الاعتراف.

ولكن، ما الفكرةُ في ترْك الرسالةِ ذاتُها؟ إذا كان هذا الشخص قد ترَك الحياةَ وصار ميتًا، فماذا يهمه بعد ذلك؟

وهنا نتأكد من وجود غريزة البقاء والخلود، التي تستقر في أعماقنا، نريد أن نبقى، جميعُنا يريدُ ذلك، حتى مَن قرَّر إنهاءَ حياتِه بنفسِه، يريد أن يبقى ولو بين سطور رسالة!

وغريزةُ البقاء تلك، يُمكن أن نستشعرها بداخلنا في حالة اليأس والإحباط، ربما نحتاج -حينها- إلى مساعدة أحد المتخصصين.

الفصل الثاني

تشريحُ الاضطراباتِ النفسية

والشخصية لذِوي الميولِ والأفكارِ الانتحارية

سنتحدّثُ هنا -تفصيلًا- عن الاضطرابات النفسية، واضطرابات الشخصية، المصاحبةِ للميول الانتحارية.

- أولًا: الاكتئاب **Depression**.
- ثانيًا: القلق Anxiety.
- ثالثًا: اضطراب ثنائي القُطب Bipolar disorder.
- رابعًا: الفصام Schizophrenia.
- خامسًا: اضطراب كَرْب ما بعد الصدمة Posttraumatic Stress Disorder PTSD.
- سادسًا: اضطراب الآنيّة Depersonalization.
- سابعًا: اضطراب الشخصية الحَدية Borderline Personality disorder.
- ثامنًا: اضطراب الشخصية الهيسترية Histrionic Personality disorder.
- تاسعًا: اضطراب الشخصية النرجسية Narcissistic Personality disorder.

ابتِداءً، هناك معلومةٌ مهمةٌ لفَهم الفرق بين:

الاضطرابات النفسية mental or psychological disorders

والاضطرابات الشخصية personality disorders

الفرق الجوهري بينهما في نقطتَيْن أساسيّتَيْن:

- المرض (الاضطراب) النفسي: تسبقه فترةٌ من السواء، ثم يليه حدَث مُفجِّر للمرض، يؤدي إلى ظهورٍ واضح للأعراض. أما اضطراب الشخصية: فهو أقرب شيء لـ «نمط» يعيش الفرد من خلاله منذ الطفولة أو المراهقة.
- المرض النفسي: يُعاني منه الفرد وهو على وعيٍ كامل بمشكلته، وهو ما يُسمَّى: «الاستبصار بالمرض». في حين أن المصاب باضطراب الشخصية: لا يشعر أن لديه مشكلة، بل يدافع عن نمَطه عن قناعة، ولا يدرك أسباب شكوى الآخرين منه.

ملاحظاتٌ مهمة:

- من الممكن أن يعيش صاحب (اضطراب الشخصية) في سلامٍ دون شكوى. ولكن في حالة ظهور حدَث يزيد الأعراضَ شدةً لدرجةٍ تُعيق حياتَه سواء الاجتماعية أو المهنية، يتحول إلى (اضطراب نفسي)، وهنا يُدرك الفردُ أن هناك مشكلة.
- عادةً ما تبدأ اضطرابات الشخصية في سنوات المراهَقة أو بداية مرحلة البلوغ، لكننا لا نتحدث عن اضطراب الشخصية -عمومًا- إلا ابتداءً من سِنِّ الثامنة عشرة، باستثناء اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع، فأعراضُه تظهر خلالَ سِنِّ السادسة عشرة، وهو اضطرابٌ سنستثنيه من الشخصيات التي تعاني في الأغلب من ميول انتحارية.

الاضطرابات النفسية

Mental Disorders

أولًا: الاكتئاب Depression

العناية بالذات طريقةٌ للحفاظ عليها

والآن أتذكَّر عزة متولي. هي أُمٌّ لسبع بنات، توفِّي زوجُها وهي في بداية الثلاثينات، فتزوجت من رَجل مُسنٍّ يستطيع أن يعُولَها هي وبناتها، وبعد عدة سنوات تُوفِّي وترك لها ميراثًا فاستطاعت بالكاد إتمامَ تعليم البنات الصغيرات الثلاث وتزويج الكبيرات. جاءتني في حالةِ قلق، بل ذُعر، قالت لي إن فكرة التخلص من نفسها تُلحُّ عليها بشدة. كانت يدُها ترتعش، أمسكت بكوب الماء وهو يهتز في يدها. قمتُ إليها أُربّت على كتفها: اهدئي، كل شيء سيكون على ما يرام؟ سألتُها عن عُمرها، فقالت: في الخمسين. ولكنها -فيما بدا لي- كانت منزعجةً من عمرها بشكل ملحوظ. ولاحظتُ -أيضًا- أن هيئتها يظهر عليها عدمُ الاهتمام بنفسها؛ لم تُقلِّم أظافرها منذ زمن، وأطراف شَعرها مُقصفَةٌ ويبدو أنها لم تُمشِّطه منذ أيام، سألتُها: خلال الخمسين عامًا، ماذا فعلتِ من أجل نفسك؟

قطَّبَت حاجبيها وقالت: «لا شيء! فعلتُ كلَّ شيء من أجل بناتي، حتى زيجتي الثانية كانت من رَجل كهل دفنْتُ أنوثتي معه، من أجل توفير المال لصغيراتي! أنا انتهيتُ منذ وفاة أبيهن، حاولتُ العيشَ -فقط- من أجلهن. والآن، كلٌّ منهن في حياتها، وعادت إليَّ المشاعر نفسُها التي كانت منذ عشرين عامًا، أنني انتهيت..»

تذكرتُ -وقتها- حديثي المتكرر في التلفاز عن الحياة من أجل الهدف، أشعر دائمًا أنني عندما أتحدث عن أسباب البقاء في الحياة وأهمية خلْق أهدافٍ للعيش، كأنني أُحدِّث نفسي بطريقة ما..

استرسلَت في الحديث عن التفاني، وأن عمرها ذهبَ من أجلهن، وبالنهاية أصبح لكلٍّ منهن حياة إلا هي. في محاولة مني لفهمها أكثر، سألتُها: «وماذا عن حبيبٍ مستقبَلي نبحث عنه سويًّا؟» ضحكَت بسخرية، وقالت: «أنا قادمةٌ لمعالجِة نفسية أَم خاطبة؟»

سخرَت من الفكرة تمامًا، وأيضًا من اقتراحي عليها بالاشتراك في «چيم»، وقالت لي: «بعدما شاب سيذهب إلى الكُتّاب!» وضحكَت.

بعد عدة جلسات، اقترحتُ عليها أن نذهب سويًّا إلى مركز تجميل، وهناك أقنعتُها أن تُغيِّر لون شَعرها، في البداية رفضَت، ولكنني لمحتُ السعادة في عينيها تُناطح الرفض. بعد ساعتين، نظرَت لنفسها في المرآة وابتسمَت راضية، قالت لي: «لم أكن أُصدِّق أن مجرد تغيير لون الشَّعر يعكس بهجةً على الإنسان». وهنا بدأت أشرح لها أن التفكير في الخلاص أو الموت له بداياتٌ صريحة، والبداية التي يستهين بها الكثيرون، هي: تقليل الشخص من اهتمامه بنفسه ومن رعايته لذاته. ومن بعد ذلك تأتي أذيَّتُه لنفسه. فاهتمام الشخص بذاته

بكل أشكاله، بدايةً من تقليم أظافره إلى العناية الشخصية بجسمه وملابسه وغيرها من العناية بالذات وتقديرها، يعكس عليه حبَّ الذات وانعدامَ الرغبة في أذيتها، والعكس يحدث إن قلَّ اهتمامُه بنفسه، فتسهل عليه فكرة أذيَّته لذاته.

عندما سألتُ GPT عن **أسباب الاكتئاب** كانت هذه هي الإجابة:

الاكتئابُ هو حالةٌ صحيةٌ عقليةٌ معقَّدة، يمكن أن تكون لها أسبابٌ كامنةٌ مختلفةٌ وعواملُ مساهِمة.

واحدةٌ من التشوهات الرئيسية وراءَ الاكتئاب هي أنماط التفكير السلبي، مثل التشاؤم، ونقد الذات، واليأس.

يمكن أن تصبح هذه الأفكار منتشرةً وتؤدي إلى تصوُّر مشوّه للواقع، مما يجعل من الصعب على الأفراد رؤيةَ الجوانب الإيجابية في حياتهم، أو العثور على الفرح في الأنشطة التي اعتادوا الاستمتاعَ بها.

تشوّهٌ آخَر وراء الاكتئاب، هو العُزلة الاجتماعية ونقصُ الدعم. البَشر مخلوقاتٌ اجتماعية، وعندما نشعر بالانفصال عن الآخرين أو نفتقر إلى العلاقات الهادفة، يمكن أن يؤدي ذلك إلى الشعور بالوحدة واليأس.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تساهم الصدماتُ السابقة أو المشكلات العاطفية -التي لم يتمّ حلُّها- في الإصابة بالاكتئاب. قد يُعاني الأفرادُ -جَرَّاءَ هذه التجارب- من ألَمٍ عاطفيٍّ عميق الجذور، لم يتمكنوا من معالجته أو الشفاء منه.

بشكل عام، يُعتبَر الاكتئابُ حالةً معقَّدةً تتطلَّب نَهْجًا متعدد الأوجُه للعلاج. ومن خلال معالجة التشوهات الأساسية والعوامل المساهِمة في الاكتئاب، يُمكن الشفاءُ وتحسينُ الصحة العقلية.

أما في التصنيف الأمريكي للأمراض النفسية، والذي يُسمَّى: الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية DSM، والذي يَصدر عن رابطة الأطباء النفسيين في أمريكا، يصف **أعراض الاكتئاب** في عدة نطاقات وهي:

1. المِزاجُ الحزين معظمَ الوقت، سواءٌ ظَهر ذلك على الشخص أم ذَكَره هو.
2. الشعور بالإجهاد والإرهاق وفقدان الطاقة.
3. ضَعف الهمة والنشاط في معظم الأمور.
4. قِلة الاستمتاع، وفقدان اللذة في ممارسة الأشياء اليومية التي كان يستمتع بها الشخصُ من قَبل.
5. ضَعف الشهية أو زيادتُها، ونقص الوزن أو زيادتُه.
6. قِلة النوم أو زيادتُه عن المعتاد، مع أحلامٍ مزعجة.
7. الشعور الشديد بالذنْب وانعدامِ القيمة.
8. صعوبةُ التركيز والتفكير واتخاذِ القرار.
9. تمنِّي الموت، أو التفكيرُ فيه، وربما التخطيطُ له.

إذا كانت هناك خمسةُ أعراض -على الأقل- من هذه الأعراض، ومستمرةٌ لأكثرَ من أسبوعين -على الأقل- فهذا دليلٌ على أنّ الشخص يعاني اكتئابًا مرَضيًا. وتتحدَّدُ شِدتُه من عدد الأعراض الموجودة لدى الشخص، كما يلي:

- الاكتئاب البسيط mild depression: حين تكون لدى الشخص خمسةُ أعراض أو ستة.
- الاكتئاب المتوسط moderate depression: حين تكون لدى الشخص سبعةُ أعراضٍ أو ثمانية.
- الاكتئاب الشديد severe depression: حين تكون لدى الشخص الأعراضُ كلُّها.

وهنا نستطيع أن نُفرق بين الاكتئاب -حين يكون اضطرابًا- والشعورِ بالحزن كحالة مؤقتة يمرّ بها جميع البَشر. الحزنُ لا يُعطِّل الحياة، ومدته تكون أيامًا معدودةً على أكثر تقدير، والشخص الحزين يتحدث عن مشكلاته ومشاعره، ويقابل الآخرين، ويستطيع التغلبَ على الحزن بنفسه. أما الاكتئاب فهو مختلف تمامًا. فنرى أن في حالة عزة متولي -مثلًا- ظهرت الأعراض بوضوح، وظهر الشعور بالذنب تجاه نفسها، والشعور بانعدام القيمة، وقِلة تقديرها لذاتها، ولذا تعجّبَت من اقتراحي أن تُغيّر لون شَعرها وتهتمّ بنفسها وأن تبحث عن علاقات جديدة، وغمَرَها الشعورُ بقِلّة الاستمتاع وفقدانِ اللذة -عمومًا- بعدما استقرّت بناتُها في حياتهن الخاصة.

***

والآن، خطَر على بالي أن أَقصّ عليكم:

محاوَلةٌ طويلةٌ في مقاومة عنيدة!

عندما دخل غرفتي بالعيادة لأول مرة، كانت له طَلَةٌ تُثير الشعورَ بالهَيبة، وبخبرتي كنتُ على ثقة أن الهيبة ستنقلب إلى تعاطفٍ وإشفاق بعد قليل!

كان لاسمِه -كذلك- وقْعٌ غيرُ مألوف: فِراس. كانت تلك من المرات التي ثار فيها فضولي لمعرفة سِرِّ معاناة فِراس، وما الذي دفعه لزيارتي في العيادة، فلم تكن ملامحه من ذلك النوع الذي يُخبرُك بكل شيء! جلس فِراس ببطء، وحكّ شَعره بيده بحركة عصبية، ونظر لي في صمتٍ نظرةً طالت. كان من الواضح أنه يريدني أن أبدأ الحديث، ومن هنا توقّع حدْسي أنه مستمِعٌ جيّد، وربما هو -كذلك- ممّن يُجيدون امتصاص الطاقة السلبية من الآخرين، مستمِعٌ شغوفٌ دون تمييز لما يسمَع، حتى وإن حمَّله من الأذى ما لا يطيق!

- حدِّثني عن طبيعة عملِك يا فراس، دعني أُخمّن، هل لك علاقةٌ بالتعامل مع مشكلات العملاء، أو ما شابَه ذلك؟

كنتُ أمارس معه لعبةً رابحة، إذا صدَق تخميني سأنال بعضًا من ثقته، وإن أخطأتُ، اكتسبَ هو ثقةً ليبدأ الحديث..

- اممم، أصبتِ إلى حدٍّ ما يا دكتورة!

إذن، فقد اختار أن يمارس هو معي لعبةً مشابهة، حسنًا يا فراس، نجحتَ في إثارة فضولي ثانيةً، هاتِ ما عندك!

قصّ عليَّ في الدقائق العشرين التالية أحداثًا جرَت على مدار العشرين عامًا السابقة! هو يعمل الآن في مجال السياحة، ولكن في جوانب إدارية لا علاقة لها بمشكلات العملاء، كما توقعتُ، ولكن المشكلة التي جاء بسببها كانت ذات علاقة وثيقة بمشكلات الآخرين.

كان فراس في أثناء دراسته الجامعية متحمسًا للأعمال الخيرية، ولكن وقف خجلُه الفِطري دائمًا عائقًا بينه وبين المشاركة في حملات الخير ونشاطات الجمعيات الشهيرة؛ لم يكن يتخيّل أن يواجه أحدًا بتقديم مساعدة، أو أن يواجه نظراتهم مهما كانت مشاعرهم حينها. باختصار: لن يغامر بأن يتعامل مع فئاتٍ جديدة من البَشر. بالصدفة البحتة استمع إلى حديثٍ بين زميلين عن خطٍّ مساعدةٍ للمُقبلين على الانتحار. لم يفهم الفكرة في البداية، ولم تكن «السوشيال ميديا» قد احتلت حياةَ الناس في هذا الوقت، لم تُسعِفه جرأتُه ليسأل الزميلين مباشرةً، فقرر أن يبحث عن معلومات تخص هذا النشاط، خاصةً أن ما سمعه أكد له أن التعامل مع الحالات يكون عن طريق الهاتف دون مواجهة مباشِرة. بعد أسابيع، كان فراس يجتاز مقابلةً سريعةً لقياس شغفه بمساعدة المهددين بالانتحار، ولمدَى إجادته للإنجليزية، حيث يتصل كثيرون من الأجانب المقيمين بمصر، يطلبون هذه الخدمة. النشاط كان جزءًا من نشاط دولي منتشر في بلاد عديدة، وكان يتلخص في «شيفتات» تبادلية يتلقَّى فيها المتطوعون اتصالات الذين يُفكرون في الانتحار ويبحثون عمَّن يستمع إليهم. أسابيع التدريب على أيدي مختصين نفسيين، كانت شائقةً جدًّا لفراس، واستفاد منها كثيرًا في تدريب نفسه على التقبُّل واحترام دوافع الآخرين مهما اختلف معها،

وعدمِ إصدار الأحكام المسبَقة، وعدمِ الشعور بمسؤوليةٍ مبالَغ فيها عن حل مشكلات الآخرين. قال لي إن تلك الفترة القصيرة أشعرته كأنه أصبح رجلًا ناضجًا يملك عشرات السنين من خبرات الحياة.

وبدأ في استلام «الشيفتات» والتدريب العملي برفقة قُدامَى المتطوعين. وهنا بدأ يواجه ما لم يتصوره قَبلًا. كانت سِريةُ شخصية المتصل وسِريةُ شخصية متلقِّي المكالمة تُساهم في تشجيع المتصل على إخراج كلِّ ما في نفسه من ركام وبقَع سوداء، دون خوف أو خجل. سمِع تشنجاتِ فتاةٍ تكاد أن تُصاب بأزمة قلبية، لأنها تُحب مطربًا شهيرًا، وهي متأكدةٌ أنه يبادلها الحبَّ ولكنه يخاف من المجتمع، فقررت الانتحارَ لتُوجِعه، الصدق في تهديدها كان صادمًا له. فتاةٌ أُخرَى تريد أن تنتحر لتلحق بكَلبِها الذي ملأ العالَم عليها بعد وفاة أبيها وزواج والدتها بآخَر. رجلٌ يعجز عن مواجهة زوجته التي يؤكد أنها تُواعد رجالًا آخرين، لكنه يحبها لدرجة الجنون ولا يستطيع الحياةَ بدونها، وبدلًا من أن يقتُلَها قررَ الانتحارَ ليصير رَجلًا!

كان المتطوعون لا يذكرون أسماءهم الحقيقية نهائيًّا، وكان كلٌّ منهم يحمل اسمًا مستعارًا، وممنوعٌ أن يطلب المتصل الحديثَ مع الشخص نفسه الذي تحدث إليه مرةً سابقة، كلُّ هذا خوفًا من تعلُّق المتصلين العاطفيِّ بالمتطوعين، أو احتمال استغلال المتطوعين لأحدٍ من المتصلين عاطفيًّا كذلك.

تراكمت قصص الإقدام على الانتحار على نفْس فراس، الذي كان وزملاؤه يستمعون فقط مع إظهار التعاطف، دون إعطاء آراء أو نصائح بتاتًا، فقط هم يكتبون تقارير ليقومَ المختصون بدراستها،

لتحديد الحالات الجادّة التي يجب التواصلُ معهم لإقناعهم بالحضور للمقر، والتعامل معهم بالمشورة والعلاج.

استمر فراس نحو ستة أشهر يستمع نحو ثماني ساعات أسبوعيًّا لحالات مختلفة من المقبلين على الانتحار، حتى ذلك اليوم الذي قرأ فيه خبرَ انتحار فتاةٍ جامعية، تأكد من تفاصيله أنها مهجة أو مَن كانت تقول إنها مهجة! تلك الفتاة -تحديدًا- تمنَّى ألّا تفعلها، وأمسك لسانه بصعوبة عن محاولة كشف شخصيته لها وطلبِ مقابلتها، كانت شخصيتها وحكاياتها عن طفولتها وكأنها أُنثى فراس! أحسّ أنه يستمع إلى أحداثِ طفولته ومشاعره المضطربة تجاه أُسرته، وخجلِه وإحجامه. التفاصيل التي كشفَتْها له في المكالمة الوحيدة كانت تقفز أمامه من بين سطور الخبَر!

كان انتحارُها صدمةً فارقةً بالنسبة له! جدارُ حمايةٍ وهميٌّ تهدّم، إذن هو -كذلك- عُرضةٌ لأن ينفذ ما يراوده من أفكارٍ انتحارية ظنَّ أنه يهرب منها بأن يساعد الآخرين.

ابتعد فراس -فجأةً- عن نشاط المركز وتخلّى عن اسمه المستعار، ولكن أفكارَ الانتحار لم تتوقف عن غزْوِ عقلِه بضراوة: لمَ لا تنتحر؟ مهجة فعلتْها، أنت جبان، ستفعلها يومًا، فقط استمرّ في المحاولة..

عشرون عامًا مرّت، ولم يتخلص فراس من أشباح الهاتف! أحلامه صار أكثرها كوابيس لمحاولات انتحار لا تكتمل. لم أَدرِ هل بذرة الانتحار موجودةٌ -بالفعل- داخلَ فراس منذ الطفولة، أم أن النشاط الخيري هو ما ألقاها بداخله؟ هل المذنبُ هو مَن عرَّض

شابًّا صغيرًا -لم يبلغ العشرين- لتجاربَ قاسيةٍ كهذه، مُسلَّحًا ببعض المحاضرات النظرية المزعوم أنها تدريب؟!

فراس بدأ طريق السعي للخلاص والعلاج معي، وانتهت الجلسة الأولى وأنا أفكر من حينها فيما سأفعله معه في الجلسة التالية.

سألتُه وهو ينصرف: «لم تُخبرني باسمك المستعارِ الذي اخترتَه حينها». ابتسم وهو يُغلق البابَ، وقال: «فِراس»!!

بعد عدة جلساتٍ أخرج فراس فيها قدْرًا كبيرًا من مأساته في الطفولة، وكيف كان طفلًا مهمَلًا بين إخوته، هو أوسطهم ولا أحد يعتبره مُهمًّا؛ فلا هو الطفل الأول الذي انتظرته العائلة ولا الأخير الذي يتدلَّل على حسِّ أن لا أحد سيلحقه! قال لي إنه كان رقم اثنين، لا فائدة كبيرة تُرجَى من وجوده، قال لي إنه كان دومًا يسعى ليُثبِتَ لنفسه أن وجوده مهمّ، فاشترك في أعمال تطوعية كثيرة، حتى إن بعض الجماعات استغلّته مدةً كبيرةً من أجل أهدافٍ غير سامية، بينما كان يظن أنه يساعد المحتاجين!

يحكي قائلًا: «كانت أهم مخاوفي هي أن يتم الاستغناءُ عني في أي جمعية خيرية، لم أعلم كيف يتم الاستغناءُ عن متطوعٍ، ولكن كانت هذه هواجسي! أنا كَمٌّ مهمَل، لا شيء يجعلني سعيدًا غير فكرة مساعدتي للآخرين، وأن الآخَر سيعتمد عليَّ، أو أنني أستطيع تقديمَ شيء لشخص آخَر حتى ولو كان بسيطًا. أتذكر أن أبي يومًا طلب -وهو ينظر لأخي الصغير- كوبًا من الماء في أثناء مشاهدته للتلفاز، كان أخي الأكبر يشاركه المشاهدةَ ولم ينتبه، وأخي الصغير بطبعه عنيدٌ ولا يسمع كلامه، مثلما كان يقول أبي. فأسرعتُ أنا إلى

الثلاجة وجلَبت زجاجة الماء لأنال رضاه، فنظر لها، وبغضبٍ قال: أنا لم أطلبها منك، أرجِعها للثلاجة، وسيقوم أخوك الأصغر بتنفيذ الطلب وإلا سأعاقبه على تمرده الدائم!

لم تشغلني وقتها مشكلتُه مع أخي، ولكن أعيتني فكرةُ أنني غيرُ مرئيّ، ومهما فعلتُ لا قيمةَ لِما أفعله. في الجامعة كنتُ أجلس في حلقات الوعي، كانت عبارةً عن محاضرة يُلقيها أحدُ الأساتذة المتطوعين لزيادة الوعي لدى الطَّلبة. أعترف أنها ساعدتني كثيرًا على التعافي، وأحببتُ فكرة أن أكون متطوعًا مثله، لأساعد الناس على التعافي مثلًا، ولكنني لم أنتبه أنني بهشاشتي النفسية هذه لا أستطيع فِعل هذا. خدعتني مشاعري أنني بخير، على مدار عشرين عامًا أحاول أن أقاوم الأفكارَ بداخلي عن طريق الانغماس في أوجاع الآخرين ومشكلاتهم. لم أكن أعلم أنني أُضيف أعباءً إلى نفسي، وأنني غيرُ مؤهَّل تمامًا لمساعدة شخص واحد!»

باغتُّه: «ولكنك -بالفعل- ساعدتَ الكثيرين، استمعتَ إلى الكثيرين. والآن، عليك أن تستمع إلى ذاتك وأن تساعد نفسك! هل ستضع يدك في يدي؟»

بعد أكثر من ستة أشهر، قرأتُ في أخبار التلفاز عن شخص يُدعَى: فراس، سيُقدم -قريبًا- برنامجًا عن الاستشفاء من آلام الطفولة. أرسلتُ إليه: «الآن، اطمأننتُ عليك». فكتب لي: «الآن، أنا مطمئنٌ على كلِّ مرضاكِ.. كوني بخيرٍ من أجلنا».

***

في حالة فراس، نجِد ظهورًا واضحًا للشعور بالإجهاد، وفقدان الطاقة، بعدما استنزفته وظيفتُه كُليًّا. ولذلك أنا دائمًا أُشَدِّد على أنه لا يصِحُّ أن يتعامل الأشخاصُ غيرُ المحصَّنين بصلابة نفسية عالية في مثل هذه الوظائف.

ونجد المِزاج الحزين عرَضًا مشترَكًا بين عزة متولي وفراس وصابر، وإن كان واضحًا -في حالة صابر- عرَضٌ آخَر وهو صعوبة التركيز والتفكير. وأيضًا كان هناك عرَضٌ مشترَكٌ بينهم وهو تمنِّي الموت، بل ومحاولةُ التخطيط له.

نلاحظ -عادةً- أن أفكار المكتئب تُصبح مشوَّهةً، ويُعاني **أخطاءً فكريةً** كثيرة، منها:

- التفكير نيابةً عن الآخرين، وترجمةُ حديثهم إلى معانٍ سلبية. (كأن يمرّ أحدُهم بجانبك وهو يتحدث في الهاتف فلا تقع عينُه عليك لانشغاله اللحظي، فتفسّر ذلك بالتجاهل العمد).
- تعميمُ جميع الأمور تعميمًا سلبيًّا، والكلُّ سواء، فأهلُك لا يبالون بحياتك مهما عانيتَ، والجميع لا يهتمون بمشكلاتك.
- التهويل أو الإهمال، تهويل كلِّ السلبيات، وإهمال الأشياء الإيجابية.
- الاستقطاب، وهو رؤيةُ الأمور بنظرة: إما أبيض أو أسود، إما صحيحٌ تمامًا أو خطأٌ تمامًا، لا مرونةَ في الحلول أو الأفكار. وجعل حدثٍ ما -قد يكون عابرًا- دليلًا على فكرةٍ كليةٍ جامعة، فأصدقاؤك في العمل -مثلًا- لا تُهمهم صحتك النفسية، هكذا على التعميم، لأنهم اقترحوا نزهةً في الوقت الذي تعاني فيه من الاكتئاب.

- الافتقاد للمنطق، لأن المكتئب يسعى لإثبات أن ما يراه -على نحوٍ تشاؤميٍّ- هو الحقيقة، بل ويبدأ في إنكار وجود الإيجابيات.

وبشكل خطير -كجميع الاضطرابات النفسية- قد تظهر أعراضٌ جسدية على المكتئب، مثل: تغيُّر سرعة ضربات القلب، أو سرعة التنفس، ومشكلاتٌ في الهضم، وإحساسٌ بخَدَرٍ في الأعصاب. وهذه الأعراض -وأكثر- تندرج تحت الأمراض «النفْسجِسمية» أو التي تُسمَّى: سيكوسوماتيك Psychosomatic، وهي تلك الأعراض الجسدية التي يكون منشؤها نفسيًّا تمامًا.

وأُريد أن أُضيفَ بيانًا مهمًّا، أعتقد أنه يجب على الجميع معرفتُه، وهو أن الاكتئاب ليس له أيُّ علاقة بنقص الإيمان (التديّن)، فكثيرًا ما أسمع وأرى أشخاصًا -ليسوا متخصصين- يتحدثون عن أن قُرب الشخص من الله، ومواظبتَه على الصلاة والشعائر الدينية عمومًا، ستُزيل عنه أعراضَ الاكتئاب وسيكون بحال أفضل. والحقيقة أن مثل هذه النصائح تزيد -أحيانًا- من أعراض الاضطراب!!

سمعتُ قديمًا من أحد المرضى أن المكتئب هو الميّت الوحيد الذي يستطيع التنفّس! جُملته هذه اعتصرت قلبي، وتمنَّيتُ ألّا أستمع مرةً أُخرَى لدعاةِ الدين -غيرِ الواعين- ومحاضراتِهم عن علاج الاكتئاب بالصلاة، فمن الممكن أن نرى مريض اكتئابٍ منتحِرًا على سجادة صلاة!

وهنا يأخذنا السياق إلى السؤال الأكثر أهميةً، وهو:

ما السبب وراءَ الإصابة بالاكتئاب؟

الحقيقة أن هناك عدة أسبابٍ مترابطة تمامًا، هي:

أولًا: الوراثة Family history

زيادةُ احتمالية الإصابة بمرض الاكتئاب، تكون عند أبناء المصابين بهذا المرض، أكثرَ من غيرهم، ولذلك يجب مراعاةُ التاريخ الأُسري للمكتئب لمعرفة عوامل نشأة المرض.

ثانيًا: تغيّر كيمياء المخ Changes in brain chemistry

تُفرزُ مراكزُ في الدماغ العديدَ من المواد الكيميائية، ومن أهمها: السيروتونين والدوبامين والنورأدرينالين. وهي بدورها تتحكم في المزاج وتغيّراته، ولذلك فإن اختلال هذه المواد يتسبب في تغيّراتٍ مِزاجية حادةٍ، تصِل إلى الاكتئاب.

ثالثًا: المشكلات النفسية Psychological issues

وهذه المشكلات هي نِتاجُ ما تعرّض له الشخص على مدار حياته، وكيفيةِ تفاعله معها، وتقبّلِه لها، أو عدمِه. وهذه المشكلات هي حصيلةُ خبرات الطفولة والمراهقة وطريقة استيعاب الشخص لكلّ ما مرّ به.

رابعًا: المشكلات الاجتماعية Bad social experiences

وهي جميع الأحداث السيئة التي تحدث للشخص في تفاعلاته مع المجتمع، مثل خروج شخص من علاقة مؤذية، أو الطلاق، أو وفاة صديق قريب، أو ظروف اقتصادية معينة. تكرار مثل هذه الأحداث يجعل الفرد عُرضةً للإصابة بالاكتئاب.

خامسًا: الأمراض العضوية Physical illnesses

كثيرٌ من الأمراض العضوية تتسبّب في حدوث الاكتئاب، أو تكون واحدًا من العوامل المُسبِّبة له، كوجود ورَمٍ على المخ -مثلًا- أو جلطات الدماغ.

سادسًا: تغيُّر الهرمونات Hormone changes

التغيُّراتُ الهرمونيةُ التي تحدث -طبيعيًّا- لدى المرأة، مثل الدورة الشهرية أو في أثناء الحمْل، أو الولادة وما بعدَها، تُحدِثُ تغيّراتٍ مزاجية، وهنا قد تُسمَّى: تعسرات المزاج. وفي بعض الحالات قد تصِل إلى درجةٍ عالية، وتسبِّبُ الاكتئاب.

سابعًا: اضطرابات الشخصية Personality disorders

هناك أنماطٌ معينة من الشخصيات تَزيدُ احتماليةُ إصابتِها بالاكتئاب، مثل: الشخصية الانطوائية، والاعتمادية، والحَدية، وبالتأكيد: الشخصيةُ الاكتئابية.

ثامنًا: تناوُل المخدرات وبعض العقاقير Addiction and misuse of drugs

هناك بعض العقاقير التي تُحدِث تغيُّرًا كبيرًا في المِزاج، وكذلك أنواعٌ كثيرةٌ من المخدرات، والتي -بالإضافة إلى ذلك- تُلقِي الشخصَ في عزلةٍ تامةٍ، وهي البدايةُ لطريق الاكتئاب.

والسؤال المُلحُّ هنا: إذن، بعد كلِّ ذلك

ما هو علاج الاكتئاب وطُرقُ مواجهته؟

للاكتئابِ أكثرُ من مسارٍ علاجيٍّ، دوائِيٌّ وغيرُ ذلك، حسبما تقتضي الحالة، وإليكم التفصيل:

أولًا: العلاج الطبي:

ويكون عبْر العلاج الدوائي Drug therapy، مثل: مضادات الاكتئاب، ومثبتات المِزاج.

أو العلاج الطبيّ بالصدمات الكهربائية.

ثانيًا: العلاج النفسي Psychotherapy

ويكون عبْر جلسات العلاج، وهي إما جلسات فردية، يتّبع فيها المعالِج مدرسةً من العديد من المدارس العلاجية، أو يمزج بينها.

وهذه بعض المدارس العلاجية المشهورة:

- العلاج السلوكي الجدلي DBT Dialectical behavior therapy
- العلاج التحليلي أو الديناميّ Psychoanalysis or psychodynamic therapies

- العلاج المعرفي Cognitive therapy
- العلاج بالفن Art therapy أو جلسات العلاج الجَماعي Group therapy.

ثالثًا: العلاج الأُسَري Family therapy

وهنا يتم الدعم من خلال الأُسرة، ويساعد ذلك في التخفيف عن المكتئب ومساعدته في تخطّي مشكلاته.

معلومة مهمة

مريض الاكتئاب يُرتّب لانتحاره قبلَ التنفيذ بفترة زمنية، ويستخدم أنجح الوسائل حتى لا يُنقذه أحد، ومعنى ذلك أنه يكون حاسمًا في قرار الانتحار، وتكون نيته صادقةً في إنهاء حياته، وليس من أجل جذْبِ الانتباه ولا الابتزاز العاطفيّ مثلًا.

ثانيًا: القلق Anxiety

صديقي رمانة الميزان

هنا، أودّ أن أحكي عن صديقي الذي سقط في دوامةٍ لم يكن المقربون منه يتخيلون أنه من الممكن أن يكون ضحيّتَها. يمكن أن نَصِفَه بأنه كان «رمانة ميزان» لَمَن حوله؛ يلجؤون له عندما يَضلُّون الطريق. لا أحدَ كبيرٌ على أن يسقط في تلك الدوامة، لأنها بداخلنا من الأساس، وتسحبنا لأسفل إلى بئرٍ من الأفكار السوداء رويدًا رويدًا. في حالة صديقي هذا، سنُسميها «الأفكار القلِقة». أزعم أنني كنتُ الفكرةَ الوحيدةَ الآمنةَ في رأسه، ولذلك اتصل بي قبل أن يأخذ قرارَ الانتحار بدقائق! شعرتُ أنه يتمسك بالفكرة الآمنة التي يمتلكها، وهي ما يتنازع مع أفكار الانتحار بداخله، تجذبه حينًا وترتخي قبضتُها عليه حينًا فيستسلم لأفكار الانتحار.

صديقي كان من الأشخاص المثاليين، يسعى دائمًا إلى المقولة التي يؤمن بها: لا يَصِحّ إلا الصحيح. كانت لا تستهويه فكرةُ ألّا يفعل شيئًا على أتمّ وجه.

وصف صديقي العاقلُ ما أصابه من هزة بوصفٍ مُعبِّر: «البركان»، ذلك الذي ثار بداخله! ولم تجِد الحِمَمُ مَهرَبًا لتنساب منه وتحرق ما حولَه، فظلَّت تأكله من الداخل، وكانت الأفكار الانتحارية -في النهاية- هي فقط ما يملأ كيانه. حاول صديقي -كعادته- أن يُحلِّل ذاتَه، وأن يعود إلى طفولته حين كان يُفضِّل الوحدةَ على رفقة الأصدقاء، بحِجّة مَيلِه للقراءة ومشاهدة التلفزيون، في حين أن اهتزاز ثقته بنفسه كان هو ما يجعله -على الدوام- مُحجِمًا عن الاختلاط

بالجماعات خوفًا من نظرات الآخرين الناقدة لأي شيءٍ يَخصّه. حين صار طالبًا جامعيًا كان لذكائه فِعلُ السِّحر في شُهرتِه وشعبيته، على الرغم من خجله واهتزاز ثقته بنفسه، واستفاد بتلك الدَّفعة كثيرًا في أن يمارس حياتَه الاجتماعية بصورة أقرب للطبيعية. ومرّت به الأيامُ يُقاوم بفِعل دَفعات الثقةِ التي ينالُها كلَّ حينٍ لذكائه الفِطري وتفوّقِه في الحياة العملية، ويتجاوَز -بفضلِها- إحجامَه الاجتماعي. ثم أصبح مسؤولًا عن أُسرة، يُضطر إلى فِعل كلِّ ما يجب عليه فعلُه ويمتنع عمّا يَجِب عليه الامتناعُ عنه. لم تنجح تلك الدَّفعات في حمايته من السقوط في فخِّ القلَق النفسي؛ تراكمت الضغوطُ شيئًا فشيئًا حتى استغلَّت ظرفًا مرَضيًّا طارئًا وأَسقطَتْه. مَن كانوا يستندون إليه كجدارِ حمايةٍ حاولوا كثيرًا القيامَ بدَورِ الجدار، لكن دون جدوى. انكمش داخلَ قوقعته الداخلية، التي كانت مفتوحةً -دائمًا- تنتظر سقوطَه داخلَها لتنغلِقَ عليه! وللمرة الأولى في حياته يُجرِّبُ شُعورَ الراغبين في الانتحار! سيناريوهات أكثر سوادًا مما يحتملُه الواقع أخذَت تتجاذبه، صار يقف بالساعات في شرفةٍ صغيرةٍ يُفكر في عواقبِ الانتحار، وهل هو عاجزٌ أساسًا عن اتخاذ قرارٍ كهذا؟ تناقضٌ مريرٌ بين رغبته في الانتحار وبين استنكاره للفكرة، رغبةٌ عارمةٌ مدفوعةٌ بتاريخٍ طويلٍ من اهتزاز الثقةِ بالنفْس، والسيْرِ في الطُّرُق المرسومة له ليتحمَّل مسؤولياته، حتى لو كان يُبغض تلك الطُّرُق ويَحرم نفسَه من كل طريق يُحبه. واستنكارٌ فِطريٌّ تُعزِّزُه نشأةٌ دينيةٌ معتدلةٌ والتزامٌ دينيٌّ نسبيٌّ استمرَّ عليه.

ظنّ صديقي -في البدء- أنه صار مريضَ اكتئاب، نظرًا للأعراض الجسدية التي ظَهرَت عليه، مثل ضيق التنفس وسرعة ضربات القلب التي تصل إلى حدّ نوباتِ الهلَع. وهذا خطأٌ شائعٌ، لأنه قد يكون مريضَ قلَق. فمثلًا كان أمرًا كارثيًا -بالنسبة له- أن يرن هاتفه، ويظن أن هناك كارثةً حقيقية! ولذلك كان يتوتّر من كل شيء، أبسط الأشياء كانت تُصيبه بالقلق. أتذكّر أنه في فترة من الفترات داهمَه قلَقُ الموت، وأثَّر ذلك على حياته تأثيرًا مرعِبًا.

تذكَّرتُ هنا مقولةَ مارتن هايدغر: «إذا جلبتُ الموتَ إلى حياتي، واعترفتُ به وواجهتُه مواجهةً مباشِرة، سأُحرِّرُ نفْسي من قلق الموتِ وتفاهةِ الحياة، وعندها -فقط- سأمنح نفْسي الحريةَ الأكبرَ كي أكون نفْسي». ووقتها واجهتُ صديقي بسؤال مباشِر: ماذا سيحدث إن مِتّ؟

- الجميع سيحزنون عليَّ، وأيضًا أطفالي يحتاجون إليّ بشدة، مَن سيرعاهم؟ وأنتِ مع مَن ستُفضفضين؟ وزوجتي ستُعاني بدوني.
- ثم؟ الكلُّ سيمضي في حياتِه ويتكيّف مع موتِك.
- هذا صحيح.
- وأنتَ ستكون غيرَ موجودٍ ولن نستطيع أن نضع عليك عبء أنك تركتَنا ورحلْتَ.
- صحيح.
- أما الآن، فأنت مُلزَمٌ أن تكون بخيرٍ من أجل نفسِك على الأقل، ونحن لن نُحبّ أن نراكَ ميّتًا من القلق.
- صحيح.

- إذَن، واجِه الموتَ بالحياة، وعندما ينتهي أجلُك، فلن نردَّ قدَر الله.

يومها ضحِكَ وقال لي: «أنتِ تتحدثين معي كحانوتي، وليس كمعالِجة نفسية!!»

لن أُنكر أنني حاولتُ مرارًا أن أدفع صديقي لأن يَقصّ عليَّ طفولته، ففيها يختبئ مفتاحٌ لفَهم كلِّ شعورٍ تمرّ به الآن يا عزيزي، ونحن نريد الفهم. لم يستجب لطلباتي غيرِ اللحوحة، لكنه يومًا قرّر أن يتحدث دون طلبٍ مني. شردتْ عيناه، وبدأ يحكي. لم أُخطِئ في نبرتِه لذةً أعرفها جيدًا حين يتحدّث أيٌّ منّا عن نفسِه! فشهوةُ الحديث عن الذات من المُتَعِ المجانيةِ التي يُدمنُها الناس، وحين يُفرِّطون فيها -أحيانًا- تُكلّفُهم الكثيرَ جدًّا عندما يُلقون أسرارَهم بلا حذَرٍ لِمَن يدري ثَمنها جيّدًا! بدأَت حكايتُه بسعادته البالغة عندما كان يستمع لمديح الآخرين بعباراتٍ مثل: «أكبرُ من سِنّه ما شاء الله! ما هذا الذكاء البالغ؟ ياااه! لقد فهم ما لا يتمكن الكبارُ من فهمه! هذا الولد سيكون له شأنٌ عظيمٌ عندما يكبر». أصبحت تلك اللذةُ هي جوهرة حياته، حتى صار يتخيّل نفسَه -في أحلام اليقظة- وهو يفصِل بين كبار العائلة ويحلّ خلافاتهم، وهم ينبهرون بعبقريته ويَكيلون له المديحَ بضحكات سعيدة! الواقع لم يكن كذلك، فذكاؤه العقليّ كان عبئًا على ذكائه الاجتماعي، إذ كان يحسِب دائمًا كلَّ الاحتمالات التي قد تحدث إذا ألقَى كلمةً في تجمُّع ما، ربما ينتقده الناسُ بل يستنكرون ما يقول، وسيُفقده هذا هالةَ الهيبة الداخلية التي خلَقها في أحلام اليقظة، وهو لن يتحمّل هذه الخسارة، إذن فليصمُت أفضل! كونُه

الأخ الأصغر حمَل له نقيضَين: التدليلَ الذي كان يلقاه من الجميع وخصوصًا والده الذي كان يُعامل أخاه الأكبرَ بقسوة نسبية، وكذلك فإن تقديره العالي لذاته كان يتعارض مع تعامُل الكبار معه داخل البيت على أنه الصغير، فكان هو المرشَّح دائمًا لـ «مشاوير» الصغيرة، ولهضمِ حقِّه إذا رغبَ في شيءٍ يُخالِف رغبةَ الكبار. كانت دائرة أصدقائه -كذلك- محدودةً جدًّا، ولم يكن منطلِقًا مثل الأطفال في سِنه، لا يمارس رياضةً مفضَّلةً بانتظام، ولا يلعب كُرةً في الشارع، ولا يتشاجر مع أحدٍ في الشارع ولا يهاجم القطط! كان طفلًا «بيتوتيًّا» يحب القراءة والغرقَ في أحلام اليقظة. كونُه الصغير داخل الأُسرة جعله دائمًا في حاجة إلى الحماية، ومعتادًا عليها. وعندما انهار جدارُ الحمايةِ الأولُ والأقوى، أبوه، كانت الضربةُ قاسية. لم يكُن مهيَّئًا لمثل تلك الضربات التي تليق بالكبار، أو الأطفال الذين لم يبلغوا مرحلةَ التمييز بعد. كان في بدايات مرحلة المراهَقة، وما زال الجميع يعاملونه طفلًا على الرغم من طوله الذي يوحي بأنه تخطَّى السادسةَ عشرة، ومع ذكائه الذي يفوقُ سنوات عُمره. حتى إنهم تركوه بالمنزل ولم يصحبوه لدفْن أبيه. الحزنُ غيرُ المفهوم كان هو الغالب على نفسه، لم يستوعب -بعدُ- ماذا يعني أن تُكمل حياتَك دون جدارِ حماية. السنوات التالية حملت إخوتَه بعيدًا لبيوتٍ أُخرَى بالزواج، ليبقى وحده مع أمه الطيبة، التي كان يشعر دائمًا أنها تحتاج الحمايةَ منه، لا العكس. أخوه الأكبر -في المقابل- تولَّى مكانةَ الأب بصورةٍ مريحة للأم، فكان يحتويه ويتولَّى أموره بالإنفاق والنصح والمتابعة، وطلب من الأم ألّا تخاف عليه وألّا تُرهق نفسَها بالقيام بدَور الأم

والأب معًا. ربما كانت تلك الميزة هي ما أكسبته درجةً لا بأس بها من الثقة والشعور بالحماية، فاستأنف استغراقَه في أحلامه، لدرجة أنه كان يدّعي -أحيانًا- أنه طالب جامعي، ولم يكُن قد نال الشهادة الإعدادية بعدُ! كان تصديق الناس لذلك يُرضيه ويدفعه لمزيد من الرغبة في التفوق. حتى عندما كان يُعجَب ببنتٍ في مثل عُمره، كان يبحث عن السُّبل التي يُمكن بها أن يُقنعها -أولًا- أنه أكبر من سِنه، وأنها يمكن أن تتعامل معه بوصفه شابًّا لا مراهِقًا. يذكر أنه ذات مرة حاول التقرب من فتاةٍ تدرس في كلية الآداب، كانت تزامله في «كورس» دراسيّ في الإجازة، بعد أن نال الشهادة الإعدادية، وأقنعَها أنه طالبٌ في السنة الأولى بكلية الإعلام! بالطبع لم يتمكن من التعمق في العلاقة تلك خوفًا من السيقان القصيرة للكذب! ولكن سلوكه هذا كان إثباتًا لما سوف يعانيه -دومًا- طيلةَ حياته من السعي لِما يفوق المطلوبَ منه ومن المرحلة التي يحياها.

من هنا بدأتُ أُدرك قليلًا ما الذي أَورَث صديقي كلَّ هذا الكَمِّ من القلق النفسي؛ هو دائمًا يسعى لما فوقَ الكمال، لا الكمال فقط. لا يكفي أن تكون مميَّزًا بين رفاقك، بل يجب أن تتفوق على مَن يكبرك سِنًّا، وتكون من المميَّزين بين مَن لم يبلغ سِنُّك أن تكون بينهم من الأساس! يجب دائمًا أن تنال شهقات الإعجاب، لا مجرد كلمات التشجيع. كان كلُّ شيءٍ يؤهلُه لأن يكون مصنعًا لإنتاج القلق! وبطبيعة الحال -للأسف- أَورَثه أطفالَه. كنتُ أتعجب من ابنه -الذي لم يتخطَّ ستةَ أعوام- ويبحث عن اللحوم المصنعة وأضرارها، وعن مياه الصنبور ومشكلاتها! وحدِّث بلا حرج إن مرِضَ أحدٌ في

بيتهم بأقل الأمراض خطرًا كبَرد أو نزلةٍ عادية؛ ينقلب البيت رأسًا على عقِبٍ! تحاليل وأشعة وعددٌ من الدكاترة! هذا كافٍ تمامًا لأن يُنتج فكرةَ الخلاص، الخلاص من كلِّ هذا القلق وهذه الأعباء!

***

دائمًا ما أُصرّح بأن القلق هو مرض العصر حقيقةً. وقد عرَّف المحلّلون النفسيون القلقَ بأنه: ردّ فِعلٍ لحالةِ خطَر، أي أنه استجابةٌ انفعاليةٌ لخطرٍ يكون موجَّهًا إلى مكوِّنات الشخصية.

وهناك مَن عرَّف القلق بأنه: حالةٌ من التوتر الذي ينشأ عن الصراعاتِ النفسية، ومحاولاتٍ من الفرد للتكيُّف معها.

إذن، القلق هو: انفعالٌ واضطرابٌ وجدانيٌّ يتميّز بالخوف والتوجُّس والتوتر، دون إدراكٍ لمصدر هذا الخوف، ويكون مصحوبًا بأحاسيسَ جسديةٍ تتكرر من حينٍ لآخَر.

قد يساوِرُ القلقُ كلَّ إنسانٍ يُقدِم على عملٍ هامٍّ أو تجربةٍ جديدة، وفي هذه الحالة -الطبيعية- يكون القلقُ محفِّزًا للطاقة الذهنية، وتَظهر فائدتُه في أنه دافعٌ للوصول إلى الإنجاز على أكمل وجه.

يعتبر اضطراب القلق هو نفسه عند الكبار والصغار، لكنه يختلف في مُسبِّباته، فالطفل -مثلًا- يشعر بالقلق من المدرسة، وخاصةً في اليوم الأول منها، نظرًا لشعوره بقلق الانفصال عن والديه، وقد يعاني الطفلُ من قلق فقدان أحدِ والديه، تحديدًا إذا كان أحدهم يعاني من عارِضٍ مرَضيّ. ومهما اختلفت أسبابُ القلق عند الكبار والصغار، يبقى مَظهرًا مؤثِّرًا على حياة الفرد النفسية، الصحية والاجتماعية.

ولا بد أن نُفرّق القلقَ الطبيعيّ والخوفَ الغريزيّ عن القلق المَرَضيّ، ذلك الذي يُطيح بصاحبه إلى أبعد الأعماق.

أسبابُ القلق:

تتنوع أسباب القلق بين أسبابٍ وراثيةٍ وعضويةٍ واجتماعيةٍ عامةٍ ونفسية، للقلق استعداداتٌ بيولوجية عند الفرد، تكون وراثيةً مكتسبةً من شخصية أحد الوالدين أو كليْهما.

وكذلك فإن للأمراض العضويةِ المزمِنةِ والحادةِ دورًا في الإصابةِ بالقلق المَرَضيّ. ولعلّ الحياة العامّة ومشكلاتِها عائليةً كانت أو مهنية أو اقتصادية، والمسؤوليات الضخمة الملقاة على كاهل الفرد، كافيةٌ لجعلِ الشخص معرَّضًا لكلِّ مُسبِّبات القلق ومظاهره.

أما العوامل النفسية، كفقدان الأمن والاستقرار، وغياب الاطمئنان النفسي، وحتى فقدان المشجِّعات المعنوية والدعمِ والمساندات، قد تُسبب حالةً من القلق العارم.

أعراض القلق:

تختلف أعراض القلق بين أعراضٍ نفسيةٍ وأُخرَى جسدية، وتأتي بدرجةٍ بسيطة لكنها متكررة، وهي تُبقِي المصابَ في حالةٍ مستدامةٍ من عدم الارتياح، وتظهر في خوفٍ مبهَمٍ لا مصدرَ له وشعورٍ بالانزعاج الذي لا مبرِّرَ له، مع حالةٍ من توقُّعٍ مستَمرٍّ للشَّرِّ والمصائبِ، وحضورٍ لفكرةِ الموت. وتؤدي حالةُ القلق النفسية هذه إلى الإعياء، ونقصانٍ في الوزن، وصولًا إلى حالةٍ من الكآبة واليأس.

أما الأعراضُ الجسدية فهي تظهر على كلِّ أعضاء الجسم تقريبًا، وتبدأ بالصداع الذي يتركّز -في الأغلب- في مؤخرة الرأس وأعلى الرقبة، ويُسمى هذا الصداع بالصداع المتوتر، وقد يترافق معه إحساسٌ بالدّوار واختلال التوازن. وتظهر لدى الفرد المصاب بالقلق نسبةٌ من الحساسية المرتفعة والسريعة لأقلِّ الأسباب، تصِل حتى النفورِ من الأصوات والضوضاء والأنوار الساطعة. بالإضافةِ إلى العديد من الأعراض الجسدية، مثل:

- جفافٌ في الفَم والبلعوم، مع صعوبةٍ في البلع وسوءِ الهضم، وأحيانًا إسهالٌ معويّ.
- ضِيقٌ في الصدْر مع صعوبةٍ في التنفس، وسرعة الشهيق والزفير مع إحساسٍ بالاختناق أحيانًا.
- ارتفاعُ ضغط الدم، الذي يؤدّي إلى صداعٍ مع شحوبٍ في الوجه وتعرّقٍ وبرودةٍ في اليدين، مع اتساعٍ لحدقةِ العين.
- تزايد عدد مرات التبول، مع زيادةٍ في إفراز السكَّر في البول.
- اضطرابٌ في عمل الجهاز العصبي، وصعوبةٌ في التركيز، وفتراتٌ من النسيان.
- اضطرابٌ في النوم، يوصَف بصعوبةِ الرقود في الساعات الأولى من الليل، وباضطرابٍ متقطّع طيلةَ الليل، تتخللُه أحلامٌ مزعجةٌ وكوابيس.

وقد تؤدي حالةُ القلق المتكررة هذه إلى ظهور اضطرابٍ عضويٍّ ثابت، وهو ما يُسمَّى بالمرض النفْسجَسدي. وقد يؤدّي القلق

المستمرّ، وأعراضُه الجسدية إلى قلق الموت، ثم التفكير في الانتحار، كما حدث مع صديقي، رمانة الميزان.

قد تظهرُ نوباتٌ من القلق -فجأةً- دون إنذار مسبَق أو سببٍ ظاهر، وتتنوّع هذه النوباتُ كما يلي:

القلق المرَضي Pathological anxiety

وهو مرضٌ ناتجٌ عن القلق الذي يستمر لأيام عديدة، حينها يُحسُّ المصاب بإرهاقٍ عامٍّ وبرودٍ في التعبيرِ وتبلُّدٍ في العواطف، وبطءٍ في التفكير، مع سلوكٍ آليٍّ ثقيل.

نوبةُ الانهيار الحادّ Acute meltdown

وهي حالةٌ من القلق والخوف الحادّ، مع توترٍ شديد، واضطراب حرَكيٍّ/ عضَليّ، وتوسّعٍ في حدقة العين مع شحوبٍ في الوجه وارتجافٍ للشفاه والأطراف، وآلامٍ في الصدر، حتى إن المريض قد يسقط على الأرض مَغشيًّا عليه.

حالةُ الرُّعب Panic

تتّصف بزيادة التوتر الحرَكيّ، وقد تصِل إلى شبْه جمود، مع عدم قدرةٍ على الوقوف، وعدم قابليةٍ للكلام. وهذا الرعبُ قد يدفع المصابَ إلى الهرب والجَري بدون هدف.

علاجُ القلق:

يتم علاجُ القلق بالعقاقير المهدئة للأعصاب، إضافةً إلى أدوية تستخدَم مضادةً للاكتئاب، ويترافق هذا العلاج مع العلاج الاجتماعي والنفسي، ليتمكن المريض من التعبير عن ذاته والبوحِ بمشكلاته، ثم الكشف عن صراعاته، لنصِلَ إلى تعريف المُصابِ بجذورِ القلق الذي يعانيه، ودعمِه في رحلتِه للشفاء بالتشجيع والتوجيه. ومن الخيرِ والمساندةِ للمريض خَلْقُ ظروفٍ اجتماعيةٍ جديدةٍ مُشجِّعةٍ في الإطار العائلي أو في العمل، إن أمكَن ذلك.

معلومة مهمة

شهوةُ القلق!

هناك أشخاصٌ لا يستطيعون العيش في هدوء وسلام، ويسعَون إلى خلْق ما أسميه: الفوضى النفسية، بداخلهم أو بداخل المحيطين بهم، وهذا يجعلهم في نشوةٍ غير محسوسةٍ على الجانب الشعوري! ويُكررون هذه الفوضى من حينٍ لآخَر، لتجديد مشاعرهم وإحساسهم بوجودهم. لذلك، إن كنتَ في محيطهم فتخلّص منهم، أو على الأقل: كُن واعيًا، لكي لا يُصدّروا القلقَ لك. أما إن كنتَ أنت هذا الشخص، فحاوِل اللجوءَ لشخصٍ يساعدك -في أقرب وقت- للتحكم في هذه الشهوة، والتخلص من مشاعر القلق الموروثة أو المكتسَبة من إحدى إساءات الطفولة، إنقاذًا لنفسِك.

ثالثًا: اضطراب ثنائي القُطب
Bipolar personality disorder

مشهورٌ ولكنني وحيدا!

في إحدى المرات القليلة التي ذهبتُ فيها إلى العيادة وأنا في غاية الإنهاك، قدِم إليّ شخصٌ شبهُ ملثَّم، وعندما أشاح الكمامة والنظارة عرفتُه، رجل ذو حيثية وشخصية عامةٌ، له جمهور كبير، لا يُثير المشكلات مع أحد، وليس من هواة «التريند» المؤقت. ابتسمتُ له واحتفَيتُ به حفاوةً تليقُ بمهنتي. وعندما جلس سألني: «عندما تموتين، كَم شخصًا سيحزن على فراقك؟»

أجبتُ: «عددٌ لا بأس به»، فقال لي: «تخيّلي، مع أنّكِ نكرة سيحزَن على فراقِكِ عددٌ. وأنا، صاحب الملايين من المعجبات والمعجبين، لن يحزنَ على فراقي شخصٌ حقيقيٌّ واحد!»

ابتلعتُ كلماته متغاضيةً، ثم قلتُ: «لماذا أفكر فيما سيحدث بعد مماتي وأنا لم أستمتع بما يحدث في حياتي؟» فأجاب: «لأن كلَّه كذِبٌ وزَيْف، ما يحدث -الآن- كذِبة، أنتِ أساسًا كذِبة. ما هو العلاجُ النفسيّ، برَبِّكِ؟!»

سألتُه: «أرجوك أجِبْني، لماذا أتيتَ إلى هنا؟ في رأيكَ ما الذي أستطيع أن أُعطيَك إياه؟» فقال: «أنا في حاجةٍ لأن أتكلم ويسمعني أحد، أُعطيكِ الأموالَ وتعطينَني أُذُنَيك». بشيءٍ من التعنيف رددتُ عليه: «من الممكن أن تشتري أُذُنَين بمالٍ أقلّ كثيرًا، ربما بكتابة منشورٍ على «فيسبوك» ستَحضُر آلافُ الآذان لتسمع ما تريد أن تقولَه!» قال: «أريد سِريّةً تامةً»، فقلتُ له: «إذن، فأنت لا زلتَ تراهن على حياتك،

إن كانت الحياةُ لا تعني لك شيئًا، فمن أيّ فضيحةٍ ستخاف؟ اِجلِس على الشازلونج، وخُذ نفَسًا عميقًا، وهيا لنبدأ بهدوء».

أعلن لي استياءَه -في البداية- من كل شيء، بدءًا من السكرتير الذي سأله عن اسمِه كاملًا عدة مرات، وأزيزِ المكيِّف العالي، وديكور العيادة الشَّعبيِّ الذي لا يليق به، وأيضًا شَعري الأحمر الذي لا يليق بمعالِجة نفسية! الاستياء هو محور حديثه! بعد مرور وقتٍ كافٍ لتهدئة الغضب القادِم به من الخارج، طلبتُ منه أن يصمُت لدقائق، وأن يُغمض عينيه، فأخذ نفَسًا عميقًا ثم استرسل في الحديث:

«أُمي امرأةٌ قاسية، تلِد فقط، ليس لديها الوقتُ -ولا المشاعر- التي تستطيع أن ترعانا بها، دائمًا ما كانت تتصنّع المشاحنات بينها وبين أبي، لكي تأخذ حقائبها وتسافرَ لعدة شهور، وتتركُنا للخادمة. غضَبُ أبي منها كان ينعكس علينا في التعامل. نحن أربعة إخوة، أنا الوحيد الذي أشعر بالاستياء منها، أما إخوتي فكلٌّ منهم في حياته. أنا حاولتُ الانتقامَ منها ببطءٍ وبطريقةٍ غيرِ مباشِرة، كنتُ أَعِدُها بأشياءَ ثم أُخلف الوعدَ عندما أتأكد أنها تعلّقَت به. هي امرأةٌ غايةٌ في الأنانية، غارقةٌ في ذاتها. تمنيتُ أن أُمثِّل بها! لقد تركتْنا في سِنٍّ صغيرٍ لخادِمة بلا قلب، كان كلُّ هدفها أن تجعل ملابسنا نظيفةً وأيدينا مغسولةً، ورائحتنا رائعةً، ليُعطيها أبي نقودًا كلَّ شهرٍ برضًى تامٍّ عن شكلنا ومظهرنا العام. ولكن في الكواليس، كانت تضربنا وتنهَرُنا، وتضعُنا في غرفتنا وتُغلق البابَ لتذهب إلى مقابلاتها الغرامية، ثم تعود قبل موعد أبي، تُهدّدنا إن أخبرناه بشيءٍ ستقطع آذاننا أو ألسنتَنا، كنتُ أهلع من فكرة قطْع لساني، وأتخيّلُها! عندما كبرتُ قليلًا،

طلبتُ من أبي أن يُودِعني في مدرسة داخلية، أُقيم فيها وأعود كلَّ «تيرم»، ووافق. كنتُ أُصاب بهلَعٍ عندما تقترب الإجازة؛ لا أريد أن أذهب إلى البيتِ ولا إلى تلك الخادمة، التي بدأت تتحرَّش بي. كانت تخلع ملابسي وتُوقِفُني عاريًا، وتطلب مني أن أفعل ما لا أُحبُّ أن أفعلَه وأستاءُ منه، وإلا ستضربني على مؤخرتي وتجعلني عاريًا طوال الليل في البرد الشديد. تحرّشُها بي لم يكن أكثرَ قسوةً من تهديدها المستمر بقطْع لساني إن نطقْتُ بشيءٍ أمام أبي. كنتُ أتساءل -حينها- أين هي أُمي؟ أين المرأةُ التي حمَلتْني في بطنِها تسعةَ أشهُر؟ لماذا صنعتني بداخلها ثم ألقَت بي في مهبِّ الريح! قررتُ أن أكون شخصًا غيرَ مُلقًى، بل يتهافت الجميع عليه. وسعيْتُ إلى ذلك منذ السادسة عشرة من عمري. ظَهرت أمي تزامُنًا مع بلوغي، حاولَت أن تُقنعني أنا وإخوتي أنها كانت مُجبَرَةً على الابتعاد عنّا، وأنها لم تُرِد يومًا أن تتركنا، ولكنها الظروف!! أيّ ظروفٍ هذه التي تجعل امرأةً تُنجب أربعةَ أولادٍ ثم تتركهم وترحل بعيدًا لتستمتع بحياتها، ثم تأتي بعد تقدُّم العُمرِ بها لتستعطفَهم، بل وتبتزّهم عاطفيًّا ليسامحوها ويغفروا لها! ومَن سيغفر لنا أن تعلّمْنا القسوة؟ قرأتُ قديمًا أن الحياة ستُعلّمنا كلَّ شيءٍ بمفردنا، إلا القسوة، لا بد أن يُعلّمَها لك شخصٌ بعيْنه، كانت هي ذلك الشخص! أما عن الخادمة، فعندما تُوفِّيَت حزنتُ كثيرًا، وصرتُ أبكي بصراخٍ عجيب! كأنني تحرّرتُ من سجنٍ سِرِّيٍّ لم يعلم أحدٌ عنه شيئًا. بعد عدة أعوام من شُهرتي، أحسستُ بمرارة الذكريات، وحاولتُ الانتحار، ولكن لم ينجح. ربما هي محاولةٌ عشوائيةٌ وغيرُ مرتَّبة، ولذلك فشلَت. بعد فترةٍ ظَهرَت

في حياتي امرأةٌ جميلةٌ كانت بمثابة رسالةِ رحمةٍ من الله، لن أُنكر أنني أحببتُها كثيرًا وأحببتُ الحياة على يدها. ولكن في إحدى مشاجراتِنا خيَّرتُها بين عملِها بالخارج وبيني، فقالت لي إنها لن تستطيع التخلي عني، ولكن عملَها مهم. فتركتُها على الفور، وتذكرتُ أنانية الأُنثى الأولى في حياتي، والخادمةَ التي لم ترحَم طفولتي. نصحني صديقٌ بـ «الكوكايين» ليُعدِّل مزاجي، وبالفعل كان مزاجي رائعًا في أثناء تناوُله. ولكن، في إحدى المرات شاهدتُ لحظات احتضارِ أحد الأصدقاء بجرعةٍ زائدة، وأصابني الهلع، فقرّرتُ إيقافَه تمامًا؛ كانت رحلةً شاقةً ولكنني فعلتُها. في الأربعين من عُمري صرتُ أكثرَ نضجًا، بل تسليمًا. كل ما يحدث حولي لا يهم، اللامبالاة صارت سلوكي المعتاد. أستيقظ للعمل، وأقضي وقتًا بين أشخاص مُزيَّفين، ثم أذهب للنوم. ولكن، تُفيق بداخلي الذكريات! كتبتِ يومًا على «فيسبوك» أننا أَسرَى طفولةٍ ظالمة، هذه المقولة هي ما جاءَ بي إلى هنا. أتمنَّى أن تُحرِّريني من كلِّ هذا الظلم الواقع عليَّ، ولخمسين عامًا لا أستطيع الهروب منه! غزوُ الذكريات مُرّ، ساعديني، أو اقتُليني، أو غيِّري مهنتَكِ».

***

البايبولار، ذلك الذي يُطلَق عليه: مرضُ العباقرة!

اضطراباتٌ في الدماغِ تُسبِّب تغيُّراتٍ في مزاج الشخص وطاقتِه وقدرته على العمل. وهو حالةٌ من حالاتِ الصحة العقليةِ التي تؤثِّر في الحالة المزاجية، حيث يتأرجح المزاجُ بين مزاج مرتفِعٍ جدًّا (الهوس)، ومزاجٍ منخفضٍ جدًّا (الاكتئاب). كما يمرّ المريض -أيضًا- ببعض الفترات من المِزاج الطبيعي.

أعراضُ اضطراب ثُنائي القُطب:

يعاني الشخصُ المصاب بالاضطراب ثنائيّ القطب أعراضَ الاكتئاب والهوس معًا، على سبيل المثال: تعتريه نوباتٌ من فرْطِ النشاطِ مع مزاجٍ مكتئِب.

الأعراضُ خلالَ مرحلة الاكتئاب:

- الشعور بالحزن واليأس، أو الانفعال معظَم الوقت.
- نقصُ الطاقة، وصعوبةٌ في التركيز وتذكّرِ الأشياء.
- الشعور بالفراغ، وفقدانُ الاهتمام بالأنشطة اليومية.
- الشعورُ بالذنب.
- التوجّه التشاؤميُّ نحو كلِّ شيء.
- اهتزازُ الثقة بالنفْس.
- فقدانُ الشهية.
- صعوبةُ النوم.
- الاستيقاظُ المبكّر.
- أفكارٌ انتحارية.

أعراضُ مرحلة الهوَس:

- الفرحةُ الغامرة.
- التحدّثُ بسرعةٍ كبيرة.
- طاقةٌ عاليةٌ تامّة.
- الشعور بأهمية الذات.
- أفكارٌ جديدة وعظيمة، وخططٌ مهمة.
- الهلوسةُ والتفكير المضطرِب أو غير المنطقي.
- فقدان الشعور بالحاجة إلى النوم والأكل.

ولكي يتم تشخيصُ الاضطراب، يجب أن يمرّ الفردُ بنوبةِ هوَس ونوبتَين من الاكتئاب.

أسباب الاضطراب ثنائي القطب:

تتعدَّد النظريات والآراء التي تُفسِّر الاضطراب ثنائي القطب، فقد تناولت كلُّ نظريةٍ الاضطرابَ من وجهة نظرها الخاصة في تحليل الاضطرابات، وتكون الأسباب -حسب النظريات- كالآتي:

النظرية البيولوجية Biological theory

يُفسَّر الاضطراب هنا بأنّه خللٌ بيولوجي مثل الخلَل في الغُدَد، كزيادة نشاطِ الغدة النخامية والكظرية في حالات الاكتئاب، كما تؤثِّر -أيضًا- العوامل الوراثية، فتكون احتماليَّةُ إصابة الطفل ٧5٪ إذا كان الوالدان مصابَيْنِ بالاضطراب ثنائي القطب.

نظريةُ التحليل النفسي Psychoanalysis theory

يُفسِّر التحليلُ النفسيُّ الاكتئابَ بأنَّه عدوانٌ موجَّهٌ نحوَ الذَّات، فيكون الغضبُ الموجَّه نحو الأشخاص غيرَ مُعبَّرٍ عنه فينتقل إلى الذات. ومنهجٌ آخَر يَعتبر الهوسَ ردَّ فعْلٍ ووسيلةً دفاعيةً ضدَّ الاكتئاب المزمِن.

نظرياتُ التعلُّم Learning theories

ويُعزَى الاضطرابُ هنا إلى نظريةِ العجْز المُتعلَّم. تؤكِّد هذه النظريةُ أن الاكتئاب -مثلًا- هو استجابةٌ مكتسَبةٌ يتعلَّمُها الفردُ عندما يجدُ نفسَه في موقفٍ مُهدِّدٍ لا مهرَب منه، ويتعلَّم الهوسَ للتعامل مع تلك المواقف.

النظريات المعرفية Cognitive theories

ترى أن النظرةَ السلبية للذات، والتفسيرَ السلبي للخبرات، والتوقعَ المستمرَ للفشل، إضافةً إلى تبنِّي أفكارٍ لا عقلانية، كلُّ ذلك يؤدِّي إلى اضطرابات الوجدان، ومنها الاضطراب ثنائي القطب.

ملاحظاتٌ مهمة:

- يرتبط الهوس -في معظم الأحيان- مع الاضطراب ثنائي القطب، حيث تتناوب نوباتُ الهوس مع نوبات الاكتئاب الشديد. ويشير «جيلدر»، و«مايو جيدز» إلى أن أعراض الهوس تَظهر على المصاب ابتداءً، وعليه هنا أن يتّجه للعلاج قبل أن يدخل في نوباتٍ أُخرى من الاكتئاب، ثم يعاني من اضطراب ثنائي القطب.
- لتشخيص ثنائي القطب لا بد من تكرار عددٍ كافٍ من نوباتِ الاكتئاب، قد حدّدَها الدليلُ التشخيصي للاضطرابات النفسية، وهذا يختلف عن أولئك الذين لديهم تغيُّرات دورية في المزاج.
- تتأثّر هذه الدوراتُ بالتغيُّرات في: دورةِ النوم (فيكون أكثرَ مما ينبغي أو أقلَّ مما ينبغي)، وإيقاعِ النهار، والضغوطِ البيئية. تتفاوت شدة الهوس من هوَسٍ معتدلٍ (يُعرَف باسم الهوس)، إلى هوس شديد، بأعراضٍ ذُهانية (الهلوسة والأوهام).
- الهوس الخفيف يرتبط بالإبداع والمواهب الفنية، وفي تلك الحالة لا يحتاج المبدع إلى العلاج ما دام مسيطِرًا على الأعراض. أما في حالة الخروجِ عن السيطرة فإنه يحتاج إلى مساعدةٍ طِبية.

حالةُ عمر متولي والرجلِ ذي الحيثية، تشتركان في كثيرٍ من أعراض البايبولار، وأهمّها: الشعور المتأرجِح بين «قُطبَيْ» الدونيةِ والعظَمة.

إضافةٌ توضيحية:

- يعتقد العامَّةُ أن كلَّ مرضَى البايبولار هم أشخاصٌ مزاجيّون تمامًا، لا يستطيع أحدٌ الارتباطَ بهم، أو الوثوق بهم. والحقيقة أن منهم فئةً كبيرةً يكونون مصدرَ ثقةٍ ودعمٍ وطاقةٍ للآخرين.
- علاقةُ البايبولار بالإبداع مُثبَتةٌ بدراساتٍ كثيرة، ومن أهم الكتب التي حاولَت تفسيرَ ما يمرّ به المبدع، هو كتاب «ممسوسٌ بالنار»، للكاتبة كاي جيمسون.
- بعض الأشخاص لديهم سلسلةٌ من النوبات الثنائية القطبية المستقرّة، في حين أن بعض الأشخاص يعانون من نوباتٍ غيرِ مستقرة، حيث يعانون الاكتئابَ أكثرَ من الهوس. وقد يكون الهوس خفيفًا جدًّا لدرجة أنه لا يتم التعرّف عليه.
- من الأخطاء الشائعة أن العلاج الدوائي -وحده- قد يزيد من تحسّن الحالة، ولكن الذي يزيد -فعلًا- من تحسّن المصابين بالبايبولار هو المساعدةُ الذاتيةُ واتباعُ أساليبَ حياتيةٍ جديدةٍ ومنظَّمة، مثل:
  - ممارسة الرياضة بانتظام.
  - الحصول على قِسطٍ كافٍ من النوم.
  - اتباع نمطٍ غذائيّ صحِي.
  - مراقبة الحالة المزاجية.
  - الحدّ من التوتر.
  - إحاطة النفْس بأشخاص داعمين.

رابعًا: اضطرابُ الفِصام Schizophrenia

إشاراتُ التلفاز أم القدَر؟

سارة إدريس، فتاةٌ جاءَتني في بداية تخرّجي، كنتُ في العيادات الخارجية لمستشفًى حكوميّ شهير، أتى معها أُمها وأبوها. شخّصها أحد الأطباء حالةَ فِصام، كانت على قدْرٍ من الوعي. أخبروني أنها كانت مرتبطةً بابن عمّها، وتوُفِّيَ منذ قرابة خمسة أشهُر، وبعد وفاته تغيَّبَت عن الواقع -لدرجةٍ ما- وتغيّرَت سلوكياتها، وأغرَبُ سلوكٍ منها هو وقوفُها على حافّة سُور الشُّرفة وحديثُها الجانبيّ. كانت -حينها- خِبرتي في المجال النفسي قليلةً، فسألتُها بعفوية: «هل كنتِ تُحبّينه كثيرًا؟» رمقتني بنظرةٍ ساخرة؛ منطقيًّا هي جُنَّت به، فأيّ سذاجةٍ هذه التي أسأل بها! بعد مرور وقتٍ كافٍ في علاقةٍ جيّدةٍ لي معها، قالت لي: «أعترف أنني أسمع صوتَه يطلب مني أن أقتل نفسي؛ هو يريدُني أن أذهب إليه»، حاولتُ تفهُّمَها، ولكنه الفصاميّ -ياعزيزي- عندما يُشغّل عقله! في الجلسات التالية قالت لي إنها صارت لا تسمع شيئًا بعدما تناولَت الدواء، وأنها استعادت وعيَها تمامًا. ولكن بعد عدة شهور علمتُ أنها ألقَت بنفسِها من أعلى السطح! وأن والدَيها لم يهتمّا بإعطائها الدواء، مع العلم بأننا نُنبّه أهالي مرضَى الفصام، ونُحذّرهم ونؤكد عليهم أهميةَ الإشراف على مرضاهم في أثناء تناول الدواء.

حكايتُها مثلُ حكاية محمد الشامي، رجل في الأربعين يُخيَّل إليه أن الله يُرسل له الإشارات عن طريق شاشات التلفاز والهواتف المحمولة. ظلّ تحت رعاية فريقنا الطبيّ في المستشفى قرابة عام، وبعد

خروجه بعدة أشهُرٍ شنَق نفسَه، وكتب في رسالةٍ أن اللهَ أعطاه أمرًا بأن يذهب إليه! من وقتِها علمتُ أن المصابين بالفصام ينبغي أن يُشرِف عليهم أشخاصٌ قريبون منهم غايةَ القُرب. صحيحٌ أنه حِملٌ ثقيلٌ على مَن يحبونهم، ولكن الاهتمامَ بهم ومراعاتهم ستُساعدهم أن يكونوا في حال أفضل. كَم من مرةٍ أستقبل حالاتِ فصام في قمة اضطرابهم، ثم بعد فترةٍ يخرجون من المستشفى متعافين، وكأن شيئًا لم يكُن! فالحمد لله على نعمَتَي العلم والدواء.

***

في البداية، ما هو «الفِصام»؟

يَصِفُه «دافيد كوبر» أنه أزمةٌ أو حادثةٌ يعيشها الفرد في المجتمع، وتجعل سلوكياته غير صالحة بالنسبة للمجتمع، وتكون حينها خارجةً عن المألوف. ويشير كوبر -في مفهومه- إلى أن الفصام هو حالةُ جنونٌ قد يمتلكها أيُّ واحدٍ منّا، لكنها مَخفيَّة، وتحتاج إلى عوامل مُفجِّرة حتى تظهر.

فالفصام هو: متلازمةٌ عقليةٌ تتبَع فئةً من الاضطرابات الذُّهانية، وتتميز بصورة إكلينيكية تُفقِد المُصابَ الاتصالَ بواقعه. أما من الناحية البيولوجية: فإن الفصام يُساهم في خَلْق تشوُّهاتٍ في المخ من الناحية الوظيفية والبنيوية، مثل حدوث شذوذٍ في بعِض الناقلات العصبية مثل: الدوبامين، والجلوتامات، والسيروتونين. أما على المستوى السلوكي: فالفصام يتميّز بأعراض ذُهانية مضطربة وظيفيًّا تؤثّر على الجهاز العصبي النفسي.

أعراضُ الفصام:

تتنوع أعراضُ الفصام، ويختلف المرضَى في درجة كلِّ عرَض منها.

1. الأوهام delusions

تتمثَّل في: الاعتقادات الخاطئة بالتعرّض للاضطهاد من قِبَل المحيطين بالمريض، والشعورِ الدائم بالذنب، واعتقادِ الفرد أنه واقعٌ تحت تأثيرِ سيطرةٍ خارجية، ولذلك يصف المُصاب بالفصام مؤامراتٍ تُحاكُ ضدَّه، ويعتقد دائمًا أن لديه مهاراتٍ وقدراتٍ تختلف عن الآخرين، ولذلك فهو يتخذ ردَّ فعلٍ مُعادٍ لَمن حوله، اعتقادًا منه أنه هكذا يتجنَّب الاضطهادَ (الموجود في مُخيّلته).

2. الهلوسة Hallucinations

من الأعراض المهمة، وهو أن يسمع المريضُ أصواتًا، أو يرَى أو يشمُّ أشياءَ غيرَ موجودةٍ فعليًّا.

3. التفكير غيرُ المنظَّم Disorganized thinking

يُلاحظ على مُصاب الفصام اضطرابُ تفكيره، وميلُه الدائم إلى الربط بين الأفكار والكلمات ربطًا غيرَ منطقيّ، فيَصعب فهمُه وتصدِيقُ ما يقوله مِن قِبل المحيطين به.

4. مشكلاتٌ مَعرفية (صعوبة التفكير) Cognitive problems

يؤثِّر مرضُ الفصام على تركيز الإنسان، وذاكرتِه، ويجعله غيرَ قادرٍ على التخطيط والتواصل الطبيعي، ويكون إتمامُ الواجبات اليومية أكثرَ صعوبةً على المُصابِ مقارنةً بالآخَرين.

5. اضطرابُ السلوك الاجتماعي، والانطواء Disruption of normal behavior

تَظهر على مريض الفصام حالةٌ من الميلِ إلى الانطواء، نتيجةَ لعوامل عديدة، مثل: الخوف من الآخرين، وفقدان المريض المهارات الاجتماعية التي تُمكّنه من التفاعل مع الناس.

6. ضَعف البصيرة Lack of insight

صنَّفَ علماءُ النفْس ضَعفَ البصيرة واحدًا من أعراض مرض الفصام، فنجِد المُصابَ به غيرَ مُدرِكٍ لحالته، ويُعاني من التوهّم والهلوسة. ويكون ذلك نتيجةً لنقص الوعي، ورفضِه الاعترافَ بحالته المَرَضية. ولذلك يرفض بعضُ المرضَى تناوُل العقاقير المُخصَّصة للعلاج.

أسبابُ مرض الفِصام:

لم يتمّ التعرّف على الأسباب الحقيقية له -بعدُ- ولكنّ الحقيقية التي توصّل إليها العلماءُ أنّ مرض الفصام -مثلُ السرطان أو السكَّريّ- هو مرضٌ حقيقيٌّ له أساسٌ بيولوجي. ولا ينشأ مرضُ الفصام جَرَّاءَ فشَلٍ تربويٍّ من جانب الأهل، ولا نتيجةَ ضَعفٍ في الشخصية.

ولكن هناك عوامل قد تَزيد من ظهور الفصام، وهي:

- الوراثة Family history.
- تغيُّراتٌ في العمليات الكيميائية في الدماغ Changes in brain chemistry.

- شذوذٌ في بِنيَة الدماغ Structural abnormalities in brain.
- عواملُ بيئيةٌ وأُسَرية Environmental and family factors.

وكأيّ مرضٍ نفسيّ تؤدّي مضاعفاتُه إلى الانتحار. ولكن الفصام يختلف فيه السبب الرئيسي في تنفيذ الفكرة، فأحيانًا يكون الدافع للانتحار هو صوتُ الهلاوس التي تأمرُه بقتْل نفْسِه، أو عن طريق العزلة الاكتئابية التي تَغمُرُه بأفكارِ اللاجدوى، أو عن طريق الأفكار الاضطهادية التي تدور بداخله.

علاجُ مرض الفصام:

كالأمراض العقلية جميعِها، يحتاج مريض الفصام -احتياجًا ضروريًّا- إلى العقاقير، مع جلسات العلاج النفسي. وربما تحتاج بعضُ الحالات إلى جلساتِ الصدمات الكهربائية.

وكما عانَت سارة إدريس من الهلاوس، بعد وفاة ابن عمّها، وكانت دافِعًا لها للتخلّص من حياتِها، علمتُ -أيضًا- عن التاريخ المَرَضي للعائلة من الفصام، وكان لإهمال الدواءِ دورٌ في تمكُّن الهلاوس منها.

معلومةٌ مهمة:

تتشابه أعراضُ مرض الفصام مع أعراضِ الهوس في بعض الحالات، وما يُفرّق بينهما هو نوع الضلالات والهلاوس وشدّتُها؛ الضلالاتُ السَّمعية تكثُر في مرضَى الفصام، والهلاوس البصريةُ تكثُر في مرضَى الهوَس.

خامسًا: اضطرابُ كَرْبِ ما بعد الصدمة
Posttraumatic stress disorder

لقد قتلتْني برحيلِها

استيقظتُ على رنّةِ هاتفي في السادسة صباحًا، وكانت صديقةً قديمةً لي، اندهشتُ من اتصالها في حدِّ ذاتِه، بالإضافةِ إلى التوقيت! رددتُ بصوتٍ ناعس:

- أهلًا هالة، خيرًا؟
- أنا أريد الطلاق.
- تمام. ما رأيكِ أن تطلبيه من زوجِك؟
- لن يفعل، أو سيطلّقني ثم ينهار..
- ماذا تريدين مني يا هالة؟
- أن تُقنعِيه أن يُطلّقني في سلام.
- تمام هالة، مساءَ اليوم، سأنتظركما في العيادة.

أغلقتُ الهاتفَ ونمتُ وأنا أتساءل: لماذا يتصِل شخصٌ ما بصديقٍ قديمٍ له في السادسة صباحًا! من الممكن أنني المنقذ الوحيد لها، ربما..

بعدما سمعتُ قصتَها، فهمتُ أن زوجَها وائل الشامي يُعاني من مشكلة جنسية كبيرة، وقد صبَرتْ عامين على ذلك، ولكن احتياجاتها مُلحّة، وتخشَى أنها ستخونه يومًا ما، ولذلك ترى أن القرار الأفضل هو أن ينفصلا بودٍّ خيرًا من المشاحناتِ والمحاكِم! في الجانب الآخر من القصة، كان وائل يجلس باكيًا؛ هالة هي حبيبته من أيام الجامعة، لم يتوقّع -قَطّ- أن لديه مشكلةً جنسيةً، وعندما تزوج واكتشفها صُدِم

من ردّ فِعل هالة، وفي الوقت نفسِه قال لي إنه يعذر أنوثتها ويحترم شهوتها. وأنه يبحث عند كل طبيب، هو يريد أن يكونا معًا؛ يُحبها ويفعل من أجلها كلَّ ما يجعلهما يُكملان الحياةَ سويًّا، هذه المشكلة خارجةٌ عن إرادته، انهارَ في البكاء، وطلب مني أن أُقنعَها أن تُكمل معه، وهو سيظلّ يحاول العلاجَ بكلّ الطُّرق، قال لي: سأسافر أمريكا عندما تسمح لي الظروف وأبحث في كل الأماكن عن علاج، أنا أريدها بشدة، أحتاجها بجانبي، إن رحلَت سأكون وحيدًا ولا قيمةَ للحياة بدونها. بينما ألحَّت عليَّ هالة أن أُقنعَه بالطلاق وأن أُعالجَه من حُبّه إياها، وأخبرتني أنها تعشقُه، وصبَرت عامين عفَّت فيهما نفسَها عن المحرمات، لكنها لن تستطيع أن تُكمل حياتها هكذا، خاصةً بعدما أخبرتْها طبيبةٌ ماهرةٌ أن مشكلة وائل لن تُحَلَّ إلا بتركيب دعامةٍ، وتكاليف هذه العملية ليست في إمكان وائل، بالإضافة إلى كونها غيرَ مضمونة النتائج، فلا فائدة تُرجَى من الانتظار، وهي تخاف أن تقَع في معصيةٍ، على حدِّ تعبيرها.

لم أستطِع إقناعَ أيٍّ منهما بما أراده الآخَر، وغابا عني لأكثر من ستة أشهُر، ثم تفاجأتُ بصوَر زفاف هالة على «فيسبوك»، باركتُ لها، وسألتُها عن وائل، فأجابت: «كنتُ أُتابعه وأحاول التواصلَ معه بشتى الطُّرق، ولكنه اختفى تمامًا، وعرفتُ أنه انتقل إلى طابا مع صديق له. سأُعطيكِ رقمَه، حاولي التواصل معه وطمئنيني عليه، أرجوكِ».

كان لديّ دافعٌ أن أعرف ماذا حدث لوائل بعدما رحلَت هالة عنه وتزوّجَت أيضًا، اتصلتُ به كثيرًا، حتى ردّ في إحدى المرات بفتور.

تفهّمتُ من المكالمة حالتَه النفسية المتدهورة. قال لي: «لقد قتلتْني هالة برحيلها!» استوعبتُ مشاعره، وحاولتُ أن أُساعده لكنه رفض، وبلباقةٍ أنهَى الاتصال معي. ولم تصِلني أيُّ أخبارٍ عنه إلا بعد عام؛ عرفتُ من هالة عندما جاءتني منهارةً وهي في شهور حَملِها الأخيرة، وأخبرتني أن وائل ألقى بنفسه من الطابق العاشر! في الحقيقة حزنتُ عليه كثيرًا، ورنَّت في أُذُني جُملتُه: «لقد قتلتني برحيلها». وكانت هالة مصابةً باكتئاب الحَمل، فحاولتُ أن أُخفّفَ من شعورها بالذنب، وأخبرتُها أنها ليست السبب بالتحديد، فحتمًا كانت لديه دوافعُ أُخرَى، وأن الاقبال على الانتحار له تاريخٌ نفسيٌّ، وليس -فقط- لسببٍ واحد.

أستغرب بعد كل يوم أذهب فيه للمستشفى أو العيادة، وأرى كثيرًا من المرضى في عالَمٍ آخَر، لماذا يُهرول الإنسان -لاهثًا- في الدنيا! ولماذا الكُره والحقد والصراعات!

إن الإدراكَ والوعي من أعظم نِعم الله علينا، فلماذا لا نستخدم نِعَمَ الله في الحُبّ والحياة والسلام؟ أعلم أنها أيامٌ معدودةٌ في هذه الحياة، ولكلٍّ أجَلٍ كتاب، وهذا -تمامًا- ما يجعلني أثق بأفكاري عن الحياة بسلام. إن كان لي يومٌ إضافيٌّ في هذه الحياة، فأرجو أن أعيشَه بنفْسٍ راضيةٍ وحُبٍّ جامِح.

***

يُعرَّف اضطرابُ كَرْبِ ما بعدَ الصدمة على أنه حالةٌ صحيةٌ عقلية، يستثيرها حدثٌ مخيف، قد يحدث لك أو تَشهَدُه. تتضمّن الأعراض: استرجاعَ الأحداث، والكوابيس، والقلق الشديد، بالإضافة إلى الأفكار التي لا يمكن السيطرةُ عليها بخصوص الحدَث.

من يمرّون بأحداثٍ مؤلمة قد يصابون بصعوبةٍ مؤقتة في التأقلم والتكيّف، ولكن بمرور الوقت ومع العناية الجيدة بالنفس، فعادةً ما يتحسنون. إن تفاقمت الأعراضُ، أو استمرّت لشهور أو سنوات، وإن أعاقت الحياةَ اليومية، هنا نبدأ في الجَزم بالإصابة باضطراب كَرْبِ ما بعد الصدمة، الذي ينتُج عنه -بعد فترة- نوعٌ من الاكتئاب، كجزءٍ من هذا الاضطراب، والذي قد يؤدي إلى تفكير المريض في إيذاء ذاتِه أو الانتحار.

أعراضُ اضطراب كَرْبِ ما بعد الصدمة:

قد يبدأ ظهور أعراض اضطراب الكَرْب التالي للصدمة، خلالَ شهرٍ واحد من وقوع الحادث الذي سبَّب صدمةً نفسية، لكن أحيانًا قد لا تظهر الأعراضُ إلا بعد أعوامٍ من وقوع الحادث.

وتُسبِّبُ هذه الأعراضُ مشكلاتٍ كبيرةً في الحياةِ الاجتماعية أو العمل، وفي العلاقات كذلك، وتندرجُ تحت أربعة أعراض:

الذكرياتُ المُلِحّة Intrusive memories:

- ذكرياتٌ -للحدَثِ المؤلمِ نفسيًّا- محزِنةٌ متكررةٌ غيرُ مرغوبٍ فيها.
- استرجاعُ تفاصيل الحدَث المؤلم نفسيًّا كأنه يحدُث مرةً أُخرَى.
- أحلام أو كوابيس مزعجة عن الحدث المؤلم نفسيًّا.

- توترٌ انفعاليٌّ حادٌّ، أو ردودُ فِعل جسدية تجاه أمرٍ ما، يُذكّرُك بالحدَث المؤلم نفسيًّا.

التجنُّب Avoidance:

- محاولةُ تجنُّب التفكير في الحدَث المؤلم نفسيًّا، أو التحدّثِ عنه.
- تجنُّب الأماكن أو الأنشطة أو الأشخاص الذين يُذكّرونَك بالحدث المؤلم نفسيًّا.

التغيّراتُ السلبية في التفكير والمزاج Negative changes in thinking and mood:

- أفكارٌ سلبية عن نفسِك أو عن الآخرين أو العالَم.
- اليأسُ بشأن المستقبَل.
- مشكلاتٌ في الذاكرة، بما في ذلك عدَم تذكُّر جوانب مهمة من الحدث المؤلم نفسيًّا.
- صعوبةُ الحفاظ على العلاقات الوثيقة.
- الشعورُ بالانفصال عن العائلة والأصدقاء.
- فقدان الشغف بالأنشطة التي طالما كنتَ تستمتع بها.
- صعوبةُ الشعورِ بالمشاعر الإيجابية.
- الشعورُ بالتبلّد العاطفي.

التغيّرات في ردود الفِعل الجسدية والعاطفية Changes in physical and emotional reactions:

تُسمَّى -أيضًا- أعراضُ الاستثارة، وهي:

- الإجفال، أو الشعور بالخوْف بسهولة.
- الحذَر الدائم من وجود خطَر.
- سلوكٌ مدمِّر للذات، مثل الإفراط في تناوُل الكحول أو القيادة بسرعةٍ كبيرة.
- صعوبةُ النوم.
- صعوبةُ التركيز.
- سهولةُ الاستثارة، ونوباتُ غضَب، وسلوكٌ عدوانيّ.
- شعورٌ بالذنب، أو الإحراج، صعْبُ التحمُّل.

أسبابُ اضطراب كَرْبِ ما بعد الصدمة:

لا شك أن الأعراض تظهر بعد التعرّض لحادثٍ قويّ، ويختلف زمن ظهور الأعراض من حالةٍ لأُخرَى. من الأحداث الصعبةِ التي قد تُسبّب هذا الاضطراب:

- التعرُّض للأحداث القتالية.
- التعرُّض للاعتداء البدَنيَ في أثناء الطفولة.
- العنفُ الجنسيّ.
- الاعتداءُ الجسدي.
- التعرُّض لتهديدٍ بالسلاح.

- حادثُ طريقٍ أو أيِّ نوعٍ من الحوادث كالحرائقِ والكوارثِ الطبيعية، وأعمالِ السلْب والسرقة، وحوادث تحطّم الطائرات.
- التعرّض للتعذيب والاختطاف، والهجمات الإرهابية، وأيّ حدثٍ قاسٍ مُهدِّدٍ للحياة.
- اكتشافُ إصابةٍ بأمراض قاتِلة أو مُزمِنة.

كلُّها عوامل قد تؤدي للإصابة باضطراب كرْب ما بعد الصدمة، ولكن ما هو السبب الحقيقي وراءَ ردِّ فِعل المصاب بهذا الاضطراب؟

إلى الآن، لا يعلم الأطباء -على وجه الدِّقة- سببَ إصابةِ بعض الأشخاص باضطراب كرب ما بعد الصدمة PTSD، ونجاةِ غيرِهم من الإصابةِ به، على الرغم من التعرّض للحادث الأليم ذاتِه.

وكما هو الحال مع معظم مشكلات الصحة العقلية، فمن المحتمَل أن تحدث الإصابةُ باضطراب كَرْب ما بعد الصدمة بسبب مزيجٍ من العوامل، منها:

- التجاربُ المُجهِدة، بما في ذلك مقدار الصدمات التي يتعرّض لها الشخص في حياته، وشدتُها.
- العُمر الذي تعرّض فيه الشخصُ للحدَثِ المُهدِّد للحياة.
- وجودُ تاريخٍ عائليّ للقلق والاكتئاب.
- الطريقةُ التي يُنظِّم بها الدماغُ المواد الكيميائية والهرمونات التي يُفرزها الجسم استجابةً للصدمات.

العلاج:

شدةُ الاضطراب -لا شك- هي عاملٌ مؤثِّر في سرعة التعافي، ولذلك فإن الجلسات النفسية، والعلاج بـ «السيكودراما» -تحديدًا- يُساهِمُ بفعَّاليةٍ في رحلة التعافي من هذا الاضطراب.

وهنا، نتذكّر وائل وما حدث له بعد أن تركتْه زوجتُه التي يعشقُها، ربما كان سماحُه بتلقّي المساعدةِ والدعمِ النفسيّ سيُنقذه من استحكامِ أعراضِ ما بعد الصدمة، التي أدّت به إلى قرارِ إنهاء حياتِه.

معلومةٌ مهمة:

- قد تُعاني من أفكارٍ وسواسيةٍ تبعًا لاضطراب كَرْب ما بعد الصدمة، لذلك تخلَّص -قدْرَ المستطاع- من أيِّ تذكاراتٍ ماديةٍ تخصّ الحادثَ المؤلم، سواءٌ أكانت ملابسَ -مثلًا- أو مكانًا أو هدية.
- اضطراب كَرْب ما بعد الصدمة ليس من مضاعفات الصدمة فقط، بل له تاريخٌ نفسيٌّ في طفولة الشخص، ويكون مُهيَّأً للإصابة بهذا الاضطراب. ولذلك فالعلاج وفق نهجِ المدرسة التحليلية يُفيد جدًّا في هذه الحالة.

سادسًا: اضطرابُ الآنيّة Depersonalization

مراد على المسرح

في إحدى الليالي الشتوية، تلقيتُ اتصالًا من صديق عزيز عليَّ. كان ممثلًا مسرحيًّا، أفنَى حياته في حُب المسرح. كنتُ أشعر بالبهجة عندما يدعوني إلى (بروفاته) المسرحية، حيث تُعجبني أجواءُ المسرح وتجهيزاته. قال لي -ليلتَها- بصوتٍ مبحوح:

- هل أنا شخصٌ مريض؟

- خيرًا يا مراد، ما بك؟

- أشعر أنني أُشاهد حياتي من بعيد، لا أشعر بأن روحي داخلَ جسدي، هل تفهمينني؟

حينها علمتُ أنه ربما يُعاني من اضطراب اختلال الآنية. ولأنني على عِلم بكثيرٍ من ذكرياته المؤلمة في الطفولة، استطعتُ أن أُشخّص حالتَه بسهولة. عرضتُ عليه أن نتقابل في الصباح ونشرب القهوة سويًّا ونتناقش في رؤيته للعالَم. وافق على الفور وقال لي إنه سيرسل إليّ خاطرةً كتبها للتو. أغلقتُ الهاتف وفتحتُ رسائل «ماسنجر»، وكان نَصُّ الخاطرة:

«لن يفهم الآخرون معاناتك التي قد لا تفهمها أنت، ولن يستوعب أحدُهم كَمّ المزاجية التي تعيش بها. ويستحيل على الأغلبية تقبُّل مخاوفك، أو الخوض معك في رحلةٍ من الصراعات التي تشتاق أن تصِلَ فيها إلى شيءٍ واحد فقط، هذا الشيءُ هو أنت! لن يفهم أحدهم كيف تستيقظ كلَّ يوم، أتحدّث إذن عن الكيفية التي

تُبغضها كلَّ صباح. ولن يُفهَم احتياجُك إلى هذا الاستيقاظ الذي تفتقده. هل حقًّا تريد أن تُفيقَ لتباشر أدوارك على مسرحٍ مُمِلٍّ باهت؟ لن يستوعبك أحدٌ وأنت تصرخ بقوتك التي لا تمتلكها في ساحات المسرح، أنا بخير لو كنتُ غير موجود هنا، لا أحد سيفهم ماذا تعني «غير موجود»، العدم، أنا أتوق إلى العدم. الجميع سيرونك مرفَّهًا ولا داعي للسَّخط الذي تفعله. لماذا تُحدِث مزيدًا من الضجيج! والسؤال: هل المسرح يهدأ؟ أنا أشعر أنه تزداد ضوضاؤه يومًا بعد يوم، أريد الخلاص لإيقاف كلِّ ذلك البؤس، وسماع لحنٍ واحد قد يُشعرك أنك بخير، أو سماع صوتِ أحدٍ يُخبرك أنك بداخله، بكل دوافعك ومخاوفك وصراعاتك وآلامك، حتى حماقاتك، هل هناك أحد؟ هل أنا هناك؟ تهدأ لحظات عندما تدرك أنك على خشبة المسرح، وعليك الآن أن تمارس دورًا ليشاهدك الآخرون ويُصفقوا لك، لكن يا عزيزي أنا أشعر أنني أُراقب نفسي من أعلى، هل هناك طريقةٌ سلِسةٌ للخلاص؟!»

***

هذا الاضطِراب له طابَعٌ مدمَجٌ يتشكَّل من: القلق النفسي، وكَرْب ما بعد الصدمة، وأيضًا الانفصال -الجُزئيّ- عن الواقع. وهذا الانفصالُ معناه أن تشعر -دائمًا- بأنك تراقِب نفسَك من خارج جسمك، أو تشعر بأن الأشياء التي حولَك ليست حقيقيةً، أو كلا هذين الشعورين.

قد يكون الشعور بالاغتراب عن الواقع، وتبَدُّد الشخصية مزعِجًا، وقد تشعر بأنك تعيش في حُلْم.

كثيرٌ من الناس يمرون بتجربةِ «الغُربة عن الواقع» في فترةٍ ما من حياتهم مرورًا عابرًا. ولكن، عندما تستمر مثل هذه الأحاسيس والمشاعر وتتكرّر، أو لا تختفي على الإطلاق، وتتداخل مع قدرتك على العمل وتأدية الأنشطة الحياتية، فيكون هذا -حينها- هو اضطراب اختلال الآنيّة. ويُذكَر أن هذا الاضطرابَ يَشيع في الأشخاص الذين قد تعرّضوا لتجاربَ صادمةٍ في الماضي.

أعراضُ تبدُّد الشعور بالذات، وفقدِه Depersonalization:

- الشعور بأن الشخصَ مراقِبٌ خارجيٌّ لأفكاره ومشاعره وجسمه، أو أجزاءٍ منه.
- الشعور بأنه إنسانٌ آليٌّ، يفقد القدرةَ على التحكّم في كلامه وحركاته.
- الخَدَرُ العاطفيّ أو البدنيّ للحواس، أو تبلّدُ الاستجابات للعالَم.
- الشعورُ بفقْد العاطفة نحوَ ذكرياتِ الشخص، وكأنها ليست ذكرياتِه الخاصةَ به.

أعراض الغُربة عن الواقع derealization:

- شعورٌ بالاغتراب عن البيئة المحيطة، عدمُ الأُلفة نحوها، كأن تشعر -على سبيل المثال- بأنك في «فيلم» أو حُلْم.
- شعورٌ بالانفصال العاطفيّ عن الأشخاص المهمين في حياة المُصاب بهذا الاضطراب، كما لو أن جِدارًا زجاجيًّا يفصلُه عن الجميع.

- إحساسُ المريض بتشوّش البيئة المحيطة به، أو عدمِ وضوحها، أو انعدام الألوان بها، أو بأنها ثنائيةُ الأبعادِ أو زائفة. وعلى جانبٍ آخَر قد يُحسُّ بفرْط الوعي بهذه البيئة ووضوحِها وضوحًا مبالَغًا فيه.
- تشوّشٌ في إدراك الزمن، كالإحساس بأن الأحداث التي جرَت قريبًا، هي أحداثٌ من الماضي البعيد جدًّا.
- تشوّشٌ في تقدير المسافات، وأَحجام الأجسام وأشكالِها.

من الممكن أن تستمرّ نوباتُ اضطراب الغربة عن الواقع، وتبدُّد الشخصية والمحيط، لعدة ساعات أو لأيام أو لأسابيع، بل ولشهور أحيانًا. مما يكون عاملًا قويًّا في عدم فهْم الشخص لما هو فيه، فتُلِحُّ عليه فكرةُ إنهاءِ هذه المسرحية التي يُشاهدها!

أسباب الاضطراب:

قد تؤدي حالاتُ التوتر والخوف الشديدة إلى بدء مثل هذه النوبات، وقد ترتبط أعراضُ اضطراب تبَدُّد الشخصية/ الاغتراب، بصدمةٍ في الطفولة، وقد تكون إحدى الإساءات التي تُمهّد لظهور مثل هذا الاضطراب، هو الاستنكارُ الدائم للطفل، والتعليقاتُ السلبية، والنقدُ المستمر لأفعاله وسلوكياته ومشاعره. حيث يؤدي ذلك إلى أن يبدأ في الانسلاخ من ذاته بشكل ما، لكي يشعر بارتياحٍ مؤقَّت جَرَّاءَ استهزاء الأهل به واستنكارهم له.

وكذلك ربما تكون الخلافاتُ بين الوالديْن -مثلًا- ويُستَغَلّ فيها الطفل، كتهديدِ أحد الطرفيْن به. والضغوط التي يتعرّض لها في حال المشاجرات الأُسرية التي تحدث أمامَه، والتي يشعر فيها الطفل

بالعجْز لأنه لا يستطيع إنقاذ الموقف، أو يشعر بالذنب لأنه لا يستطيع حمايةَ أحد الأطراف من الأذَى المُلحَق به.

علاجُ الاضطراب:

هذا الاضطراب يكون مختلطًا بقلقٍ زائدٍ مترسّبٍ من الطفولة، ولذلك ينبغي التعرّف على استراتيجيات التأقلُم للتعامل مع المواقف العصيبة وأوقات الصدمات الشديدة، أيضًا يحتاج المريض إلى معالَجة المشاعر المرتبطة بصدمةٍ لم يستطِع مواجهتَها فيما مضَى. ومعالجةُ الاضطرابات المصاحبة لهذا التبَدُّد والشعور بفَقْد الذات، مثل: القلق أو الاكتئاب.

*وإذا نظرنا إلى حالة شغف قبل الاكتئاب سنجد أنها عانت لفترة طويلة من تبدُّد الشخصية ومشاعرها انها مجرد مشاهد على مسرح حياتها وكذلك ايضا مراد.

معلومةٌ مهمة:

قد يُصيبُ اضطرابُ اختلال الآنيّة كثيرًا من المبدعين بدرجةٍ لا تُؤثِّر على تعاملاتهم مع الحياة، نظرًا لرحتلهم المستمرة بين الخَيال والواقع، وبين الوعي واللاوعي. وقد يكون مرفقًا باضطراباتٍ أُخرَى كالقلق وثنائي القطب.

سابعًا: (الاضطراباتُ الشخصيّة)

Personality disorders

اضطراباتُ الشخصية هي أنواعٌ من حالات الصحة العقلية، التي يمكن أن تؤدِّي إلى أنماط مستمرة وطويلة الأمد من التفكير والشعور والتصرفات غيرِ الصحية. هناك ثلاثُ مجموعاتٍ من اضطرابات الشخصية بحسب تصنيف الهيئات المُختصة في عِلم النفْس، ولكلّ مجموعةٍ سِماتٌ فريدةٌ تُصنَّفُ الأعراض وفقًا لها. في المجموعة الثانية Cluster B personality disorders أربعةُ أنواعٍ من اضطرابات الشخصية، هي:

- اضطرابُ الشخصية الهستيرية Histrionic personality disorder.
- اضطرابُ الشخصية النرجسية Narcissistic personality disorder.
- اضطرابُ الشخصية الحَدِّيَّة Borderline personality disorder.
- اضطرابُ الشخصية المعادِية للمجتمَع Antisocial personality disorder.

ومن الممكن أن تَظهر أعراضٌ لاضطرابات شخصية مختلفة ضمن هذه المجموعة، سنتحدث عن ثلاثةٍ من الاضطرابات التي يمكن أن يكون لدى المُصابين بها ميولٌ انتحارية.

أولًا: الهستيريا Hysteria

الغِوايةُ هوايَتي!

جيهان الصياد، فتاةٌ في أواخر العشرينات، جميلةُ الشكل والمَظهر. كانت جذابةً في التواصل والعلاقات، لديها قبولٌ غيرُ عادي، وتستخدم إيحاءاتها الخاصة في جذب الانتباه، مُختَلٌّ مَن يتعامل معها ولا يُعجَب بها على الأقل! عندما قدِمَت إلى العيادة كان السببُ الظاهرُ تركَها للعمل الذي تُحبّه، والسبب كان مُبهَمًا. سألتُها لماذا قدمَت استقالتَها، قالت: «لا أعرف، كنتُ في فترة تغيّر هرمونات وقررتُ هذا القرار، ولم أُدرِك الكارثةَ إلا بعدما قُبلَت استقالتي وودَّعني زملائي! أنا في حالةٍ من الدهشة، لماذا فعلتُ ذلك! يُشبه هذا الفعل ما سبقَ منذ عام، عندما أصرَرتُ على ترْك خطيبي الثاني، كان يُحبني حبًّ جَمًّا، ولكنني شعرتُ أنني أستحق مَن هو أفضل منه، أو ربما العكس! لا أعرف ما الذي يدفعني لاتخاذ قرارات غريبة أندم عليها فيما بعد؟»

سألتُها عن خطيبها الأول، فأجابت: «هو مَن تركني، كنتُ عنيدةً متمردةً أُغضبه كثيرًا، لا لم أكُن كذلك، هو مَن كان يدفعني لأن أكون شخصًا آخَر؛ كان يريد مني أن أفعل ما يحلو له هو، وإن اعترضتُ يخبرني أنني متمردة! كذلك مشاعره كانت جافةً، وعندما أُبادله المشاعر ذاتَها يغضب ويثور. هم مَن يُخرجون منّا هذا الشخص الذي يكرهونه فيما بعد. تمامًا كأخي، كان يريد أن يجعلني نسخةً من والدتي، وأنا كنتُ أريد النقيضَ تمامًا، أنا أستمتع بملاعبة الرجال من أجل هذا السبب. أشعر حينها أنني تفوّقتُ على أمي التي تزوّجَت

مرتَين بزيجات أقلّ ما يُقال عنها إنها فاشلة؛ كان الرجالُ يستغلّونها وهي خانعةٌ مطيعة! دكتورة، هل أنا متمردة حقًّا؟»

أجبتُها: «التمرُّدُ حَقّ، لو أنت متمردةٌ على أساليب غير مناسبةٍ لكِ أو على أشياءَ لا تُحبّينها ويُرغمُك الجميعُ على حُبّها، فأنتِ بطلةٌ ولستِ مذنبة كما يُخبرُك الآخرون».

ابتسمَت لي، وظَهر الارتياحُ عليها مِن جِلستِها، وبدأت تُحدثني عن علاقاتِها المتعددة، ولكن ركّزت على واحدة، فقالت:

«تعرّفتُ على شابٍّ من خمسة أعوام، أدين له بنسختي الجديدة هذه. لقد أتعبني وأرهق روحي، ولكنه كان درسًا لقّنتْه لي الحياة، لأبدأ في معرفة نفْسي حقًّا، وما زلتُ أحاول معرفتَها. حينما تركني أقدمْتُ على الانتحار. ولكن عندما أتذكر ذلك أشعر بأنني كنتُ تافهةً للغاية، إذا أحببتُ التخلصَ من حياتي فليكُن -على الأقل- لسبب يُحتَرَم!»

سألتُها: «وهل أنتِ -حاليًا- لا تُقدِمين على الانتحار بقرارتِكِ المفاجِئة هذه؟ هل الانتحار هو فقط إنهاءُ الحياة بإزهاق الروح؟»

توترَت للحظات، ثم أجابت: «ربما.. دائمًا ما أسأل نفسي: هل أنا أستحق! أستحقّ الراحة، أم أستحق الألم؟»

سألتُها: «في وجهة نظرِكِ -التي أُقدِّرُها- مَن الذي خلَق بداخلك الشعورَ بالذنب؟»

سرَحت قليلًا: «ربما أخي الأكبر، كان يُشعرني دومًا أنني لستُ صالحة، تخدعني الحياةُ ومظاهرها وأتمرّد على الأنثى الطبيعية من وجهه نظره، سيغضب عليّ اللهُ، وأيضًا أُسرتي. رقبتي التي أُظهرها

ستلتفّ حولها النار! أشعر بغصةٍ في حلْقي. صحيحٌ أنني تخلّصتُ من هذا، ولكن.. ما زال بداخلي شعورٌ دفينٌ بأنني لا أستحق النِّعَم، لأنني عاصيةٌ مذنبة».

من العجيب أن مشاعر الذنب لم نُخلَق بها، بل يخلقُها الآخرون بداخلنا، ونحن نستسلم لتحكّمها في سَير حياتنا! والحقيقة الكبرَى أن أغلب حالات الانتحار كانت تعاني شعورًا أنها لا تستحق الحياة، بخلافِ آخَرين كانوا يرَوْن في الموت نجاةً وأنهم يستحقون شيئًا أفضلَ من الدنيا.

***

إن كلمة «هستيريا» مشتقةٌ من الكلمة اليونانية Hystera، والتي تعني «الرَّحِم»، وذلك نتيجةَ الاعتقاد القديم بأن هذا الاضطرابَ يُصيب النساءَ نتيجةً لاضطراباتٍ في الرَّحم!

في الطب العقلي، الهستيريا هي حالاتٌ من عدم الثبات الانفعالي، وتعتبر اضطرابًا عصبيًّا يُصيب كلَّ الأعمار، من الأطفال وحتى نهاية العُمر. وليس بالضرورة أن يتميّز السلوك الهستيريّ بالانفعالات الشائعة عنه كالضحك والبكاء والصراخ في آنٍ واحد، بل هو يتميّز بالاختلال الواضح في النشاط الجسدي والفكريّ.

صفاتُ الشخصية الهستيرية:

من أُولَى مميزاتِ الشخصية الهستيرية أنها قابلةٌ للإيحاء، أي أنها تتميّز بإرادةٍ ضعيفةٍ مع ثِقة مُهتزَّةٍ بالذات، ممّا يُساعد على إدخال الأفكار والمؤثرات الخارجية عليها دون أيّ جهد. أي أنها شخصيةٌ

قابلةٌ لأن تنخدع بسهولةٍ وأن تنفعل بالمواقف المؤثِّرة، وأن تُصدِّق ما يُقال أمامها دون أيّ مجهود. وهي شخصيةٌ مُتسرِّعةٌ في اتخاذ القرارات الموحاةِ إليها دون أيّ تدقيق في صحّتها، لهذا كله تسهل قيادتُها بواسطة الإيحاء. وتميل هذه الشخصية إلى الانبساطية والانفتاح على الناس، فهي تحب المرحَ وكثرةَ العلاقات الاجتماعية، مع أن علاقاتها -في الأغلب- تكون سطحيةً، مع تقلّبٍ في العواطف تجاهها. وتتميّز الشخصية الهستيرية بالانفعالات المتقلّبة، فهي تثور بسرعةٍ وتهدأ بسرعة، وتتراوح انفعالاتُها بين البكاء والضحك. ولعلّ أكثر ما يُميّزها هو قابليتُها للانفصال عن المشكلات والظهور -دائمًا- بمظهر البرود وعدم الاكتراث حتى للمصائب، فالشخصيةُ الهستيرية تلبس الأقنعةَ وتنزِعُها بسهولة، ما يؤكد عدم الاكتمال في النضج العاطفيّ لديها، فهناك عدم استقرار في عواطفها، بدءًا من الاندفاع العاطفي الأحمق، إلى الانسحاب الفوريّ بكل برودٍ عاطفيّ، حتى دون شعورٍ بالخجل أو الندم أو الذنب! كلُّ هذه الظواهر تدلّ على سلوكٍ غيرِ ناضجٍ مميِّزٍ لهذه الشخصيّة. وتبرز الأنانية صفةً من صفات الشخصية الهستيرية، فهي تُحبُّ نفسَها وتستجدي الاهتمامَ والعطفَ، وتكافِح لأن تكونَ مَركزَ الانتباهِ والعنايةِ ومحورَ الحديث.

الهستيريا حين تصير اضطرابَ شخصيّة

اضطرابُ الشخصية الهستيرية ينتمي إلى مجموعةٍ كبيرةٍ من الاضطرابات النفسية، التي تُسمَّى اضطرابات الشخصية المجموعة باء Cluster B personality disorders، وتتّصف هذه المجموعة من

الاضطرابات -عمومًا- بسيطرة المشاعر «الدراماتيكية» والعاطفية، وغرابة الأطوار.

إن الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الهستيرية لديهم نظرةٌ مشوَّهةٌ وسلبيةٌ عن أنفسهم، فغالبًا ما يبنون احترامهم لذواتهم على موافقة الآخرين، وهذا يخلق الحاجةَ لحُبِّ الظهور، ما يؤدِّي إلى أن يتصرّفوا تصرفاتٍ غريبة. أكثر الذين تمّ تشخيصُهم باضطراب الشخصية الهستيرية هم من النساء، وربما يكون سببُ ذلك أن الرجال يُبلغون عن أعراضِهم بنسبةٍ أقلَ من النساء.

وهنا أتذكّر إحدى مريضاتي وهي تقول: «بالغتُ في ردود أفعاليي لكي يرَوني، كنت أتمنى أن ألفِتَ النظرَ لي، أن ينتبه إليّ أحدُهم. عندما كنتُ أصرخ لسببٍ تافهٍ، أو أضحك بصوتٍ عالٍ، أو أُهوِّل الأمورَ البسيطة، كنتُ أقول بهذه الطريقة: أنا موجودة.. انتبهوا لي! لم أشعر يومًا أن لمشاعري مساحةً في حياة أهلي، فأفسحتُ المجالَ لمشاعرَ عارمةٍ مهولةٍ في حياة الآخرين، لعلّهم يرَوْنَني ويُقدِّرون ما أشعر به».

أعراضُ اضطراب الشخصية الهستيرية:

لا يُعَدُّ اضطرابُ الشخصية الهستيرية من الاضطرابات النفسية الخطيرة والمدمرة للمريض، فقد يمارس معظمُ الأشخاص المصابين به أدوارَهم في المجتمع والعمل بنجاح. في الواقع، عادةً ما يتمتع الأشخاص المصابون بهذا الاضطراب بمهاراتٍ مميَّزةٍ في التعامل مع الناس، ولكن لسوء الحظ -غالبًا- ما يستخدمون هذه المهارات للتلاعب بالآخرين، وليس لبناء علاقاتٍ اجتماعية طبيعية. ولكن -للأسف- أحيانًا يتحوَّل غضبُهم وكبتُهم الشديد إلى محاولة انتحار،

وربما تتم في مرة من محاولات الابتزاز العاطفي أو التهديد غيرِ الصادق، أو ربما تأخذ هذه الشخصيات قرارَها بالفعل.

وفقًا للدليل التشخيصيّ والإحصائيّ للاضطرابات الشخصية العقلية (الإصدار الخامس)، يعاني الأشخاصُ المصَابون باضطراب الشخصية الهستيرية -على الأقل- من خمسةٍ من الأعراض التالية:

- انعدامُ الراحة عادةً في المواقف التي لا يكونون فيها مركزَ الاهتمام ومحطَّ الأنظار.
- تفاعلاتٌ وتصرفاتٌ مع الآخرين توصَف بأنها تصرفاتٌ جنسيةٌ غيرُ لائقة، أو سلوكياتٌ استفزازية.
- التعبيرُ بسرعةٍ وسطحيةٍ عن المشاعر، وتتغيّر هذه التعبيرات باستمرار.
- استخدامُ المَظهر الجسدي -عادةً- لجذب الانتباه نحوهم.
- كلامٌ مفرِط الانطباعية، ومفتَقِرٌ للتفاصيل.
- تعبيرٌ مبالَغ فيه عن المشاعر.
- سهولة إقناعهم (أي أنهم يتأثرون بسهولة بالآخرين أو بالظروف).
- يعتبرون العلاقاتِ أكثرَ حميميةً ممّا هي عليه في الواقع.

وهنا نستحضر شخصيةَ جيهان الصياد، وتشابُهَها مع المرأة الملونة في بعض الأعراض.

إذا كنتَ مصابًا بمرض اضطراب الشخصية الهستيرية، فمن الممكن أن تشعر بالإحباط أو الملل بسهولة من الروتين، أو تتخذ قراراتٍ متهورةً قبل التفكير، أو تُهدّد بالانتحار من أجل جذْب الانتباه، وهذا يجعلنا نُلقى النظرَ على العلاج.

علاجُ اضطراب الشخصية الهستيرية:

أعتقد أن هناك الكثير من الشخصيات الهستيرية تعيش متوافقةً تمامًا مع حياتها. ولكن إذا صار اضطرابًا فلا بد من السعي إلى العلاج النفسي. ولأن المنشأَ نفسيٌّ تمامًا، فالجلساتُ النفسيةُ تُجدِي في هذه الحالات. ولأن السبب الكامن وراء هذا الاضطراب هو الكبْتُ والإهمالُ الناتج عن التنشئة غيرِ المُشبِعةِ عاطفيًّا، فالوعي والبوح والتحرُّر يُفيد في مثل هذه الحالات.

أما عن العلاج الدوائي، فهو مناسبٌ جدًّا في حالاتٍ معينةٍ كالقلق والاكتئاب الناتج عن اضطراب الشخصية الهستيرية.



النوبات الهستيريةُ هي -بشكل ما- صوتٌ في وجه العالَم أن انظُروا إليّ.. أنا في حاجة لأن أُرَى، وأن تُقدَّر مشاعري. هذه اللغة الوحيدة التي يستطيع ترجمتَها شخصٌ يعاني من طفولةٍ بها إهمالٌ وسخريةٌ وتهكّمٌ وكبْتٌ لمشاعره.

ثامنًا: اضطرابُ الشخصية النرجسية

لا أحد بأعلَى!

حالةُ مصطفى كانت من أكثر ما واجهتُ غموضًا. شابٌّ ثلاثينيّ أسود! لا أعني بـ «أسود» لون بشرته بالتأكيد، ولكنني لم أجد أقربَ من هذا الوصف للتعبير عنه، فحدقتا عينيه شديدتي السواد والعمق، وشَعره كثيفٌ فاحمٌ، ولحيتُه وشاربُه كذلك. وإطاراتُ نظارته سوداء سميكة، يرتدي «تي شيرت» أسود عليه نجمةٌ خماسيةٌ كبيرة، ويُحيط عنقَه بسلسلة مجدولة سوداء. يحمل حولَ جذعه حقيبةً سوداء، ويحمل في رأسه أفكارًا أكثرَ سوادًا!

عندما بدأ مصطفى حديثَه عن «العدمية» لم أقتنع، شعرتُ أنه مدّعٍ يهوى لفتَ الانتباه بالكلام عن التمرد والعدمية والخواء، وأكد لي ذلك عندما ورد ذِكرُ الله صُدفةً في الكلام، فنظر باستهزاءٍ للسقف وقال: «لا أحد بأعلى».

أنت إذن من الملحدين، المؤمنين بأن العمق هو أن تنفرد عن القطيع وتُنكرَ وجود إلهٍ، وأن تبحث في كلّ شقٍّ عن فرصةٍ لإظهار تمردك على كلّ شيءٍ تلتزم به جماعةٌ من البشر!

ازدَدتُ قناعةً بفكرتي عن مصطفى، عندما بدأَت محاولاتُه الساذجةُ لصَيد أُنثى! ثبّت نظراتِه عليَّ بطريقة «عمر الشريف» و«هاني سلامة» وكأنه ينوي تنويمي مغناطيسيًّا! نظر لأسفل، وأثنَى على أناقة حذائي، وحاول أن يقترب مني بطريقةٍ مفضوحةٍ ربما يأسرني عطرُه النفاذ، غريبٌ أن يهتمّ عدميٌّ برائحته الشخصية!

لا أحمل ضغينةً شخصيةً تجاه أي فكرة، إن كنتَ ملحدًا فهو اختيارُك، ولا تعنيني معتقداتُك في شيء، لكن إن كنتَ تدّعي ذلك، فالوضع مختلف!

المهم أن ما يعنيني من كلِّ ما يخصّ مصطفى هو: لماذا جاءني، ولا يعنيني إن كان يعبد اللهَ أم يسجد لصنم منزليٍّ في غرفته. عندما أعلمني بنِيَّته الأكيدة للانتحار، وأنه لم يختَر فقط وسيلةَ التنفيذ، لم أشعر بالصدق في نبرته، ولكن مهنيتي تمنعني من التسليم بما أشعر. حقُّه بوصفه مريضًا أو ساعيًا للمساعدة، أن أتقبّله وأحاول استيعابه وأن أمنحه ميزةَ الشك لأبعدِ حدٍّ ممكن.

بدأتُ أُناقشه في الأسباب التي قرّر من أجلها أن يموت، فكان جوابه: ولماذا أعيش!

«أنا راضٍ عمّا حققتُه في حياتي حتى الآن، زهدتُ المُتَع، سافرت دوَلًا عديدة وعاشرتُ عشرات النساء، وجربتُ كلَّ شيء يمكن أن يُحقق لي المتعةَ حتى أصبحت المتعةُ روتينًا لا يُمتع. لا أنوي الزواجَ وجلبَ بائسين جُدُدًا لمَقلَب القمامةِ الكبير الذي يتصارع فيه الناسُ على بقايا ونفايات! فلماذا أعيش؟ هل أنتظر أن تتآمر عليّ أجهزةُ جسدي لتصيبني بمرض قاتِل أو مرض مُخجل؟ لا أريد أن أحتاج إلى أحد إن مرضْت! لماذا لا أفعل مثل لاعبي الكُرة فأعتزلُ وأنا ما زلتُ في قمة عطائي؟ لماذا أنتظر حتى لا يمكنني رَكل الكرة؟ لا أنا مَن سأُقرر تركَ الملعب وأنا في قِمَّتي».

- لماذا جِئتَني إذن؟ ما الذي يمكنني فِعلُه لك؟

جوابُه الوقِحُ كان مفاجئًا لي: «أردتُ أن تحمل أنثى جميلةٌ مثلُكِ رسالتي الأخيرةَ للعالَم. وربما أيضًا تقضي معي آخرَ ساعاتِ حياتي، مثلَ مباراة الاعتزال».

بطبيعتي الهادئة لم أصفَعْه على وجهه، ولكنني أخبرتُه -مبتسمةً- أنني لن أُبلغ العالَم بأيّ رسالات، مَن يريد أن يترك رسالةً في هذا العصر يُمكنه أن يُسجِّلَها وأن يبثَّها على «السوشيال ميديا». كانت استراتيجيتي أن أتعامل بهدوء وأستدرجه للمزيد من الحديث، لأتثبت إن كان مدعيًا كما قدرتُ في البداية، أم أنه -بالفعل- فيلسوفٌ عدميٌّ من طرازٍ شديد البساطة والمباشرة.

المشكلة التي كانت تُعقِّد حالةَ مصطفى هي أنه ينتمي لنوعٍ من البَشر يستمتع بإثارةِ حَيرةِ مَن أمامَه في معرفة ما إذا كان يتحدث بجِدية أم يمزح. أمقتُ تلك النوعية من الناس، ولكن لا مكانَ للانبهار أو المَقتِ في مهنتي، لا بد لمشاعري الصارخة تجاه أيّ حالةٍ أن تبقَى جانبًا.

استخدمتُ كلَّ ما لديَّ من حِيَلٍ للوقوف على مدَى جديّة مصطفى في قراره بإنهاء حياته. وكنوع من كسب الوقت طلبتُ منه أن يكتب لي رسالةً نُطلق عليها: «ما قبل الانتحار بأسبوع»، يُجرِّب فيها أن يكتب كلَّ ما يُحبه وسبقَ أن جرَّبه في الحياة، وأن يُجرّب ثلاثة نشاطاتٍ جديدةٍ لم يمارسْها من قَبل، حتى لو كانت ركوب الدراجات، وأن يكتب في رسالتِه تفاصيل تجاربه. طلبتُ منه كذلك أن يتعرّف إلى ثلاثة أشخاص جُدُد خلال هذا الأسبوع، ويكتب لي تقريرًا عن كلٍّ منهم بأكبر قدْرٍ ممكن من المعلومات، ولا يهم أن تكون هناك خلفيةٌ

مشتركة بينه وبينهم، بل من الأفضل أن يكون تعرّفه إليهم عشوائيًّا. قفز إلى ذهني فورًا أنه سيُفعّل خاصيةَ الصيد ويأتي لي بثلاثة تقارير مُعطَّرة عن ثلاث غزلان جديدة قام بصيدِهن!

بصراحة، كنتُ أكسب الوقتَ لأحاول التفكير بعمق -وحدي- في حالته، وأتبيّن قدْر جدّيته في التهديد بالانتحار. وفي الوقت نفسِه أرى أن محاولةَ إثارةِ شغفه بتجارب جديدة قد تُلقي أحجارًا في المياه الراكدة، إن كان -بالفعل- يعاني، لا يدّعي المعاناة.

لم يرفض مصطفى الفكرةَ، ووعدني بالعودة بعد أسبوع في الموعد نفسِه. لم أُخطِئ في عينيه رغبتَه في أن أكون أنا الشخص الأول الذي يتعرّف عليه خلال هذا الأسبوع. صرفتُه بلطفٍ بحجةِ ارتباطي بموعدٍ مع زوجي، ولاحظتُ أن ذِكرِي لكوني متزوجةً لم يُغيِّر شيئًا في نظرته!

ما زلتُ إلى اليوم في انتظارِ عودةِ مصطفى، ولكنني أعتقد أن حساب «فيسبوك» الذي أرسل لي طلبَ صداقةٍ معلّقٍ، ويحمل عبارة «ما قبل الانتحار بأسبوع» في الـ bio تحت الاسم، وينشر صورًا كلَّ حين لمُغنّي الروك الأمريكيين الذين يرتدون دائمًا الأسود، يعني أنه ما زال على قيد الحياة يواصل رحلات الصيد العشوائية!

فتصوَّرتُ عنه أنه شخصيةٌ نرجسية، أحب أن يتلاعب بي لبعض الوقت، فهو قد أخبرني أنه كان متابعًا قديمًا لصفحتي على «فيسبوك»، ويبدو أنه استخدم التلاعبَ بمنطقة حساسةٍ ستثير عاطفتي وهي فكرة الانتحار. من الممكن أن أكون مخطئةً وهو من دعاة الإلحاد، والفلسفة العدمية. على أي حالٍ فقناعتي عن هذه الفئة رسّخَها بحثٌ

اطلعتُ عليه ذات يوم، ويتلخّص في كَون الملحد هو شخصٌ ألحد في الطفولةِ مُنكِرًا «ربَّ الأرض»، وهو أحدُ والديه، وعانى إلى أن وصل لهذه الأفكار. هذه القناعة تظلُّ بداخلي فقط، وأحترم في مهنتي كلَّ التوجهات والقناعات الأُخرَى، حتى الأشخاص الذين ليست لديهم أي قناعة، أنا أُكنّ لهم احترامَ الإنسانية.

ولكن الغريب في حالة مصطفى، أو هذا الاضطراب من الشخصية تحديدًا، أن -بغض النظر عن تهديده أو ابتزازه أو تلاعبه بالفكرة- إلا أنه في وقتٍ ما قد يخونُه الثباتُ ويقع فيها.

***

السؤالُ الأهم: هل ينتشر اضطراب الشخصية النرجسية؟

يُقدّر الخبراءُ أنَّ أكثر من 5٪ من الناس لديهم هذا الاضطراب، وتُعتبر النرجسيةُ واحدةٌ من أكثر عشرة اضطراباتٍ نفسيةٍ شخصية شيوعًا، وتُظهر الدراساتُ -أيضًا- أن حوالي 50-75٪ من المصابين رجال، كما أنَّ 40٪ منهم يعانون من اضطراب قلَقٍ مرافِق.

تبدأ أعراض اضطراب الشخصية النرجسية في سن المراهقة عادةً أو في بداية البلوغ، وعلى الرغم من أنَّ بعض الأطفال قد يُظهرون بعضَ صفات الشخصية النرجسية، لكن هذه الأعراض قد تكون -ببساطة- نموذجيةً لعُمرهم، ولا يعني أنَّهم سيستمرُّون في تطوير اضطراب الشخصية النرجسية مع تقدّم العمر. وهنا ينبغي أن نُفرق بين: سِمات النرجسية، واضطراب الشخصية النرجسية. فعندما نتحدث عن اضطراب، فإننا نعني: خللًا ما في الشخصية.

وهنا، نتحدث عن أعراض اضطراب الشخصية النرجسية، كما ذَكرها الدليلُ التشخيصيّ:

- شعورٌ مبالَغٌ فيه بأهمية الذات، إن الشعور بالعظَمة هو السمة المميِّزة للشخصية النرجسية، ويمكن وصفُ هذا الشعور بأنه أكثر من مجرد غرورٍ عادي، لأن العظَمة -هنا- تُمثّل شعورًا غيرَ واقعيٍّ بالتفوّق، وترافقها مبالغةٌ في الحديث عن الإنجازات والمواهب، مع توقّع الاعتراف بها على أنّها تَميُّزٌ كبيرٌ حتى لو كانت لا تستدعي ذلك.
- الانشغال بأوهام النجاح أو القوة أو التألّق أو الجمال، نظرًا لأنَّ الواقع لا يدعم وجهةَ نظرهم العظيمة عن أنفسهم، فإنَّ النرجسيين يعيشون في عالَمٍ خياليٍّ مدعومٍ بالتشويه وخداع الذات والتفكير الخطأ. لأن هذه الأوهام تحميهم من مشاعر الفراغ الداخلي أو الشعور بالعار والنقص. لذلك يتمُّ تجاهل الحقائق والآراء التي تتعارض معها أو تسعى لتبريرها، وقد يقابِل المريضُ أيَّ محاولة لمعارضة هذه الأوهام بموقف دفاعيٍّ شديد، لذلك يجب أن يتعلّم مَن هم حولَ النرجسي التعاملَ بحذرٍ حول كلِّ ما يتعلّق بإنكاره للواقع.
- الشُّعور بالتفوق، ما يدفعهم لتجنّب التواصل إلا مع أشخاصٍ مميَّزين أو متفوقين في مجالات مختلفة، كما يتوقع النرجسيون الحصولَ على معاملةٍ تفضيلية بسبب هذ التفوّق المزعوم.
- محاولةُ الاستفادة من الآخرين لتحقيق أهدافهم، لا يُطوِّر النرجسيون -أبدًا- أيَّ قدرة أو محاولة لفهم مشاعر الآخرين أو

مراعاتها. بعبارة أُخرى: هم يفتقرون إلى التعاطف. ومن نواحٍ عديدة، قد ينظرون إلى الأشخاص المحيطين بهم على أنهم وسائل لخدمة احتياجاتهم وتحقيق أهدافهم. لقد أظهرت الدراساتُ أن النرجسيين -ببساطة- لا يفكرون في كيفية تأثير سلوكهم على مشاعر الآخرين.

- التَّقليلُ من شأن الأشخاص المحيطين بهم، ورفضُ أيّ نقد. يتميز النرجسيون بالتقليل من شأن المحيطين بهم في المجتمع والعمل والتعليم، أو يتنمرون عليهم أو يستخفّون بهم. وبالمقابل، عندما يشعر النرجسيون بالتهديد إذا ما واجهوا شخصًا يبدو أنَّه يمتلك شيئًا أو ميزات يفتقرون إليها، فإنَّ آليةَ دفاعهم الأساسية هي التعاملُ السلبي وإهانةُ هؤلاء الأشخاص.

وهناك أعراضٌ ذاتُ بُعدٍ نفسيٍّ عميق، وهي:

- ينفَدُ صبرُهم بسرعة عندما لا يتلقَّوْن معاملةً خاصة.
- لديهم مشكلاتٌ كبيرةٌ في التعامل مع الآخرين، ويشعرون بالإهمال بسهولة، ويحاولون التقليل من شأن الآخرين ليبدو أنهم متفوقون.
- يجدون صعوبةً في تنظيم مشاعرهم وسلوكهم.
- يعانون من مشكلاتٍ كبيرة في التعامل مع التوتر، وفي التأقلم مع التغيّرات.
- يشعرون بالاكتئاب وتقلّب المزاج بشكلٍ مستمر.

- يملكون مشاعرَ خَفيةً بعدم الأمان، والعار، والضَّعف، لكن دون التعبير عنها صراحةً.

وقد تتحول كلُّ هذه المشاعر إلى فكرة الخلاص من كل هذه المشاعر الخفية وتقلب المزاج. هذه الشخصية كمثلها من الشخصيات التي تعرضَت لمزيد من إساءات الطفولة. وواحدةٌ من أهم الإساءات التي تتعرض لها هي الإساءة النفسية الأعمق، وهي: الشعور بالهَجْر. الهَجْرُ والاغترابُ من البيئة الآمنة «الأُسرة» يؤدي إلى التهديد والخوف والقلق الوجودي.

هنا نستطيع أن نفهم شخصيةَ سامح ومصطفى، وأن نرى تطابُق الأعراض عليهم مهما اختلفت طريقتهم. أيضًا سليم هو مثالٌ حيٌّ للشخصية النرجسية، التي نقلَت بعضَ العدوَى النفسية إلى المرأة الملوّنة، التي أقامت علاقةً معه لمجرد احتياجها إلى مثل هذه الأعراض.

علاج اضطراب الشخصية النرجسية

كمثلها من اضطرابات الشخصية، يُفيد العلاج النفسي إذا ما كان الشخص مستعدًّا تمامًا، ولكن -غالبًا- ما يَقدُم هذا الشخص في حالة أُخرَى مثل إصابته بالقلق أو الاكتئاب المصاحب لهذا الاضطراب.

معلومةٌ مهمة:

المضطربون النرجسيون لا يبحثون عن شركاء للحُب أو الصداقة، هم يبحثون -فقط- عن معجَبين. هم -أيضًا- غيرُ قادرين على المعاملة بالمِثل في علاقاتهم، ولا يعود الأمرُ لأنهم ليسوا على استعدادٍ لذلك، بل هم -حقًّا- غيرُ قادرين على التعاطف والاهتمام ومثلِ هذه السلوكيات السويّة في العلاقات الصحية. ونتيجةً لفقد التعاطف، يبحثون بحثًا شَرِهًا عن احتياجاتهم، دون مراعاةِ احتياج الآخرين. لذلك يجب وضع حدودٍ واضحةٍ في التعامل معه، لأنهم -لدرجةٍ ما- غيرُ قادرين على لْمس الخلل في سلوكهم، ولديهم قناعةٌ بأن الآخَر لا يفهمهم وحسب. أيضًا علينا التعاملُ مع تلك الشخصية على ما هي عليه، وليس ما نريده نحن أن تكون.

تاسعًا: اضطرابُ الشخصية الحَدِّيَّة

الحَدِّيَّةُ والاكتئابُ صديقان

أتذكّر جيدًا حامد السروي، رجلٌ خمسينيٌّ يعاني من اكتئابٍ حادٍّ ظلَّ يتعافى منه عشرين عامًا. يقول لي: «أنا أُحاول مع شبَحٍ ضخم، أخاف أن يهزمني يومًا. في يوم ما قررتُ أنا وهو أن نصبح صديقيْن، واتفقنا على ذلك فترةً طويلةً، كنتُ أعلم أعراضَه التي تلاحقني وأتقبَّلها وأتعامل معها برفق، لم أيأس يومًا من مزاجي السيئ، كنتُ على علم أنه يبقى فترةً ويرحل، لكنه صديقٌ خائن، داهمني ذات يوم بوحشيةٍ وتملَّك منّي، صارت الحياةُ سوداء في عينيّ، ذهبتُ إلى محلٍّ صغير في الحي الذي أسكن فيه، يبيع مبيدات حَشرية وسُمَّ فئران، طلبتُ منه عبوتين كبيرتين، وذهبت إلى المنزل لأنسفهما كجائعٍ لم يتناول طعامًا منذ أيام! بعد عدة ساعات أحسستُ بمَغصٍ شديد، ثم أدمعت عيناي من شدة الوجع، ولم أشعر بنفسي إلا على سرير المستشفى، والأطباء من حولي يحمدون اللهَ على إفاقتي، اقتربَت مِني جارتي التي لا أُحبها، وقالت: الحمدُ لله على سلامتك، أنا لا أُحبّكَ ولكن صوتَ صرخاتك كاد يقتلني، وشعرتُ أنك بحاجة إلى المساعدة، أنت تسكن بجواري منذ عشر سنوات أو أكثر، ولم تُفكّر يومًا أن تُلقِي عليَّ السلام، حتى عندما نحتفل بالأعياد أو الأفراح لا تشاركنا أبدًا، أنت شخص مغرور ومتعجرف ولكنني أشفقتُ عليك. شكرتُها كثيرًا دون أن أُبرر لها سِرَّ ابتعادي عن المشاركات الاجتماعية، تمنيتُ كثيرًا أن أكون فردًا من أفراد الحيّ، أشاركهم فرحَهم وحزنَهم، ولكن الفكرة نفسَها كانت تُرهقني. عندما يلقي

أحدهم السلامَ عليّ أشعر بثقلٍ يُلجمني عن أن أبادله التحية، أصمتُ وأتصنع عدم الاهتمام وأهرب فورًا. ولكن عندما احتجتُ إليهم كانوا أولَ من قدَّموا المساعدة لي، لدى البَشر دوافعُ خيرٍ حقيقية، أتمنى أن أتعلم مهارات جديدة تجعلني أندمج معهم، وأن أجعلهم يُحبونني ويتفهمون اضطرابي الوحشي الذي منعني عنهم. الاكتئاب يأخذك من أقرب الناس إليك، يجعل علاقتك بالعالَم صفرًا، أنت بداخل سجنٍ كبيرٍ يحاوطك من داخلك وخارجك، لن تتمكن من الذهاب في جولة ممتعة، ولا من الاستمتاع بأي نعمةٍ من نِعَم الله في الأرض، فقط سيُعلمك أن تُغلق عينيك وأُذُنيك على كل شيءٍ إلا هو، ويبدأ في مهاجمتك عندما يتمكن من قطْع صِلتِك بالآخرين. الشبح الوحيد الذي يُقنعك أن تصادِقه، ثم يخونُك ويُلقي بك في بَحرِه المُعتِم، يقف بك على حافة جبلٍ عالٍ من الأفكار، تشعر بالبرودة والخواء، ثم يدفعك بعيدًا إلى أن تسقط بسرعةِ البَرق في محيطٍ واسعٍ مُعتِمٍ قاسي البرودة، حيث لا أحد يسمعك، ولا أنت تستطيع أن تسمع صوتَك. خرجتُ من المستشفى بقرارٍ واحدٍ وهو أن أُبدل كلَّ قدرتي على اتخاذ قرار الانتحار إلى قدرةٍ على اتخاذ قرارِ الحياة والاندماج فيها».

كانت رحلتُه في التعافي ممتعةً جدًّا، لأنه محارِبٌ عظيم، استطاع أن يجمع كلَّ قوَّته في وجه شبحٍ مرعِب، أبدل بأفكارِه السوداوية أفكارًا منطقيةً، وهنا لا أعني أفكارًا ورديةً كلها عن الحياة والناس، ولكن -على الأقل- أفكارٌ واقعيةٌ ليست وهميةً أو محض نتائج مُعمَّمة.

***

الحَدِّيةُ هي خَلَلٌ في التوازن في المزاج والعلاقات، ووجود نوعٍ من الاندفاعية الشديدة والمشاعر المتعلّقة بالفقْد والهَجْر.

أعراضُ اضطراب الشخصية الحَدِّيّة

يتم تصنيف الشخص على أنه مصابٌ باضطراب الشخصية الحَدِّية عندما تظهر عليه ما لا يقل عن خمس سِماتٍ مما يلي:

- جهودٌ شديدةٌ لتجنُّب هجْرٍ حقيقيٍّ أو مُتخيَّل.
- العلاقاتُ الشخصيةُ غيرُ المستقرَّة، بالتناوب بين المثاليةِ والحِدّة.
- اضطرابُ الهوية: صورةٌ ذاتيةٌ غيرُ مستقرة بدرجةٍ ملحوظةٍ ومستمرة، أو إحساس مشوَّه بالذات.
- الاندفاع في مجالَيْن -على الأقل- من المحتمَل أن يَضروا بالنَّفْس (على سبيل المثال: الإنفاق، الجنس، تعاطي المخدرات، القيادة المتهورة، الإفراط في تناول الطعام).
- السلوكُ الانتحاريّ (التهديدات، جَرح الجسد).
- عدمُ الاستقرار العاطفي بسبب التخبّط الملحوظ للمزاج (على سبيل المثال: التهيّج أو القلق الذي يتراوح من بِضع ساعات إلى بضعة أيام).
- شعورٌ مزمنٌ بالفراغ العاطفي.
- الغضب الشديد بلا مبرِّر منطقيّ.
- في بعض الأحيان، أعراضُ جنون العظَمة المرتبط بالتوتر، أو أعراضٌ فصاميةٌ شديدة.

كان أستاذي في الجامعة عندما يشرح هذا الاضطراب يرسم مربعًا، ويقول إن هذا مربعٌ يدل على أربعة جدرانٍ لمشاعر الشخصية الحَدية، وهي:

- الشعور بالهَجْر.
- الشعور بالغضب.
- الشعور بالوحدة.
- الشعور بالفراغ.

هذه الجدرانُ متخلخلةٌ دومًا، ولذلك لديهم مزاجيةٌ عاليةٌ وشعورٌ عميقٌ بالظلام والوحدة، وهذا يولّد اندفاعاتٍ نحوَ أشياءَ كثيرةٍ بلا تميزٍ ولا هدَفٍ ولا متعة.

يبحث الأشخاصُ المصابون باضطراب الشخصية الحَدية في الآخرين عمّا لا يُمكنهم تقديمُه إلى أنفسهم، مثل:

- احترام الذات.
- الشعور بالرضا.
- إدراكُ الهوية.
- يبحثون عن مُقدِّم رعايةٍ يتمتّع بحُبٍّ وتعاطُفٍ لا ينتهي، لَملءِ فراغِهم العاطفيّ. ودائمًا ما توصَف هذه الشخصيات بأنها جائعةٌ للاهتمام ولا يُرضيها التعاطفُ والاهتمامُ الطبيعي، بل يريدون أكثرَ فأكثر.

أسبابُ اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة

- الإساءاتُ الوالِدية، مثل الإساءات النفسية، والبدنية، والجنسية. ولكن -على الأغلب- تكون الإساءة التي تتعرض لها هذه الشخصيات بكثرة هي صراعُ الأبوين أمامَ الطفل، والشعور بالخوف من الانفصال أو الهجر، أو ربما توجيه الإهانات لطرَف ثم يَلحَق به الطفل. أيضًا من الإساءات الصعبة: الانتقاد واللوم الموجَّه لشخصهم، وإحساسهم بالنقص الدائم مهما حاولوا إرضاء غيرهم. ويبدأ الأهل في إرسال رسالة مزدوَجة للطفل، مما يجعله ينفصل بشخصيتيْن. وهنا أتذكّر كثيرًا من حالاتي عندما يتحدثون عن أنفسهم أن بداخلهم شخصيةً طيبةً وأُخرَى سيئة.
- الأبوّةُ غيرُ الفعالة تلعبُ دورًا مُهمًّا في تكون هذا النوع من الشخصيات، سواءٌ أكان للأب وجودٌ ماديٌّ حقيقيٌّ أم لا.

في حضرة الحديث عن إيذاء الذات، ينبغي أن نعلم أن الإحصائيات تُفيد بأن ما بين ٪8 إلى ٪10 من الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشخصية الحَدِّية ينتحرون. وأن العديدَ منهم يُهدِّدون بالانتحار، دون الإقدام عليه. ولذلك، عندما يُهدِّد المصابُ باضطراب الشخصية الحَدِّية بالانتحار، فعليكَ أن تتصرَّف كالآتي:

- لا تدخل معهم في جدال ما إذا كانوا جادّين في تهديدهم.
- لا تتهمهم بالتلاعب بك، لأن ذلك يدفعهم لتنفيذ تهديدهم قطعيًّا.

علاج اضطراب الشخصية الحَدِّية

يُعتبر العلاجُ السلوكي الجدلي من أهم العلاجات الفعالة معهم، وهو يعتمد على:

- تصحيح الأفكار داخل المضطرب.
- اليقظة الذهنية التي تجعلهم على وعيٍ بما يدور حولهم.
- إشعارهم أنهم موجودون بالفعل.
- إكسابهم القدرةَ على تنظيم المشاعر والتحكم فيها والتواصل الفعال مع الآخرين.

*وهنا نتذكر دعاء وسامية وحامد، حيث تشابهت أعراضهم ومشاعرهم في الفقْد والخوف من الهجْر والشعور بالوحدة.

معلومةٌ مهمة

- يتعلق الأشخاص الحدّيون تعلُّقًا مرَضيًّا، وعندما يلتصقون بمن يُحبونهم فإنهم يُطمئنون أنفسهم أنهم ليسوا وحيدين.
- مزاجيتُهم بين الحُبِّ الشديد والكُره البغيض التي يمارسونها مع الآخر، هي في الحقيقة مشاعرهم تجاه أنفسهم، فقد تلقَّوا مزيدًا من الرسايل المزدوَجة التي جعلتهم يُكنّون لأنفسهم بُغضًا هائلًا، ويحاولون أن يُظهروا حُبًّا لذواتهم من خلال الآخرين، ولذلك هم يستخدمون مشاعرهم تجاه ذاتهم كسلاح في وجه الآخرين.
- من الإساءات الوالدية التي حدثت لهذه الشخصية: مشاعرُ الخزي والاستياء التي زُرِعَت بداخلهم، والتي تَجعلهم في قلقٍ وخوفٍ شديدٍ من أن يعلم الآخرون حقيقتَهم فيَهجرونهم ويتركونهم

وحيدين. وإذا سألتَ أحدهم ما هي حقيقتك التي تخشها، وتخشى أن يعرفها الآخرون، ربما لن تجِدَ لديه إجابةً. ولكن هذا ما أقنعتْه به التنشئة وما تلقاه من أحد الوالدين أو كليهما.

- دائمًا ما أقول إن مفتاح التعامل مع الشخصية الحَدِّيّة هو قدرتُك على امتصاص الغضب من داخلهم، فلا تطلب منهم أن يهدأوا مثلًا أو أن يتحكموا في انفعالاتهم، هذا مما يصعب عليهم، زيفتقدون لمهارةِ إدارة المشاعر، فقط ساعدهم، احتضنهم، احتوِ غضبهم المدمِّر لذواتهم.

في ختام هذا الفصل أَودّ الإشارةَ إلى معنًى مهم:

استغرقتُ في الحديث عن الإساءات الوالدية، من خلال تشريح نشأة الاضطرابات، ولذا أَودّ أن أُوضح أنه لا ينبغي أبدًا أن نجحَد تربيةَ الأهل لنا؛ هم قدَّموا ما استطاعوا فِعله وقتَها، وما كانوا على عِلمٍ ودرايةٍ بالأساليب التربوية الفعّالة، الآن انتشرت أساليب أقل ضررًا، ولذلك فنحن مسؤولون عن تعافينا، وعن تربية أبنائنا بالطُّرق السويّة التي نتعلّمُها حديثًا، دون أن نلوم آباءَنا ما حدث في الماضي. ونحتاج إلى ألّا نجعل ما تعرّضنا له في الطفولة شماعةً نحملُ عليها مشكلاتنا النفسية، ونتهرب من المسؤوليات اتّكاءً على ذلك. صحيحٌ أن الإساءات التي يتعرّض لها الطفلُ في مراحله الأولى مؤثِّرةٌ تأثيرًا بالِغًا، وقد يظلّ الفردُ يُعاني من آثارِها فترةً كبيرةً في حياته، ولكن آنَ الأوانُ لنتعافَى ونبدأ من جديد، بل ونربّي أطفالنا تربيةً سويّة، فدائمًا ما أقول: «أهم إنجازٍ لك، وأفضل هديةٍ تُقدِّمها لطفلِك، هو ألّا تدفعَه

للذهاب إلى الطبيب النفسي عند الكِبَر، بسبب ترسباتك بداخله». أنا أؤمن بأن إساءات الطفولة -غالبًا- كانت بسبب الجهلِ وقِلةِ المعرفةِ، وليس الكُره والبغض.

والآباء الذين بذلوا أقصى ما يستطيعون، وفق ما يعرفون، يستحقون منّا العرفان: ربّي ارحمهُما كما ربّياني صغيرًا.

الفصل الثالث

طُرُق الوقاية من الأفكار الانتحارية

بعد أن قرأنا كثيرًا من القصص حول أشخاص أرادوا إنهاء حياتهم، ونسبةٌ كبيرةٌ منهم تراجعت عن التنفيذ. وأيضًا بعدما تعرفنا على الاضطرابات التي قد تكون سببًا في هذه الميول والأفكار، وذكَرْنا الطُّرق المختلفة لعلاج هذه الاضطرابات، تأتي هنا الحكمة الشهيرة: «الوقاية خير من العلاج».

ولكي نقيَ أنفسنا وأحباءَنا من الأفكار الانتحارية، لا بد من اتباع بعض الطُّرق، ولكننا -ابتداءً- نتساءَل عن طُرُقِ الانتحار، وعن أهم أسباب الانتحار علميًا.

تتعدَّد طُرُق الانتحار:

نُشرَت دراسةٌ مهمة في سبتمبر 2008 بالنشرة الدورية لمنظمة الصحة العالمية، كانت نتاجَ عملِ مجموعةٍ من الباحثين، منهم: ميتشيل وايس وماتياس بوب وفليكس جوتسفيلر وآخرون. واستهدفت تحديدَ أكثر وسائل الانتحار شيوعًا في العالم. واعتمد الباحثون على قاعدة بيانات حالات الوفاة المسجَّلة في منظمة الصحة العالمية، والتي مصدرها -بالطبع- المعلوماتُ الواردة من دول العالم المختلفة. وتُعَدُّ النتائج الصادرة عن تلك الدراسة -حول طرق الانتحار- دعمًا مُهمًّا لوضع الاستراتيجيات وبرامج الوقاية من الانتحار دليلًا تضعُه منظمة الصحة العالمية، لتسترشد به كافةُ الدول. فإدراكُنا للوسائل

المستخدَمة والأنماط الشائعة لارتكابِ الانتحار، وتفاوتها بين البلدان والأقاليم المختلفة، يُساهم -على الأقل- في الانتباه لمصادر الخطر حول ذوي الميول الانتحارية. جاءت النتائج متفاوتةً بالفعل حسب الإقليم والثقافة السائدة. فاحتل الانتحار بالمبيدات الحَشرية السامةِ المرتبةَ الأولى بين وسائل الموت، في بلدان شرق آسيا وفي بلدان أمريكا اللاتينية. بينما فضّل أكثريةُ المنتحرين في بريطانيا وبلدان شمال أوروبا إنهاءَ حياتهم بالأدوية والجرعات الكبيرة منها. أما بلدان شرق أوروبا، فيبدو أن الحُكم الشيوعي القاسي الشمولي لم يرحل دون أن يترك آثارًا لقسوته وصلابته في النفوس، فاختار مواطنو تلك الدول الشنْقَ وسيلةً شائعةً ومفضَّلةً للانتحار! ونتيجةً لسهولة امتلاك السلاح الناري، في الولايات المتحدة، وما نراه من حوادث إطلاق النار العشوائي في المدارس والتجمعات، يلجأ المنتحرون -بسهولة- للأسلحة النارية الشائع استخدامها، ليُطلقوا النارَ على أنفسهم. أما البلدان النشيطة الحافلة بناطحات السحاب لضِيق مساحتها، مثل: هونج كونج، فقد «قفز» إلى الصدارةِ -بين جميع الوسائل- القفزُ من الأماكن المرتفعة! لهذا فإن استنتاج الوسائل التي يلجأ إليها المنتحرون في كل مجتمع ليس عسيرًا، يكفي أن تعرف ما يسود بين أبناء هذا المجتمع من ثقافة، لتُخمّن الوسيلةَ التي يجب إبعاد المهدِّد بالانتحار عنها، لأنها أول ما يقفز إلى ذهنه من وسائل لقتْل نفسه. ومثلًا فهذه أكثرُ ما شاع في بيئتنا المحلية في مصر:

- في السجون -مثلًا- يسود لجوء المساجين لإخفاء شفراتٍ حادةً بين طيّات ملابسهم أو خلف أسنانهم أحيانًا، وبالطبع إذا راودت

سجينٌ ما أفكارٌ انتحاريةٌ فستكون الوسيلةُ المُثلَى هي امتلاك شفرةٍ حادةٍ خلسةً ثم قطْع شرايين يده. والشاهد -هنا- هو شيوع استخدام السلاح الأبيض بين أبناء الطبقات الشعبية، كوسيلة دفاع عن النفْس، أو اعتداءً على الآخرين كذلك. وبالتالي صار السلاح الأبيض وسيلةً شائعةً قريبةً إلى الذهن للانتحار.

- الإضراب عن الطعام وسيلةٌ للانتحار بالامتناع عن فِعلٍ وليس بالفعل، وهي الوسيلة التي غالبًا ما لا تكتمل، والتي تهدف دائمًا إلى لفتِ الانتباه وكسْب التعاطف لقضيةٍ ما، وليس لإنهاء الحياة بالفعل.
- في القرى والمراكز الريفية، تكاد حبوب الغَلّةِ السامّة، التي تنتمي إلى فئة المبيدات، أن تكون هي الوسيلة المعتمَدة للتخلص من الحياة. فلا تمرّ بضعةُ أيام حتى نطالع في الوسائل الإخبارية قصةً حزينةً عن تَخلّص فتاةٍ أو شابٍّ من الحياة بابتلاع حَبةٍ غَلّة. ولا ينجو من سُمِّ تلك الحبة الشريرة أحدٌ تقريبًا! وتبلغ نسبةُ الانتحار بالمبيدات عالميًّا ٪20 من الحالات، وفقًا لإحصائيات منظمة الصحة العالمية.
- إشعالُ النار في النفْس، وهي الوسيلة المفضَّلة للنساء في البيئات الفقيرة (سكْبُ الجاز على الجسد والبحث عن عود الكبريت).
- القفزُ من أماكن مرتفعة، أصبح وسيلةً موجودةً بطريقة أكثرَ شيوعًا من الماضي، بين الطبقات الأعلى من حيث المستوى الاجتماعي، وارتبط ذلك بتسارع التوسّع الرأسي وتشييد الأبراج العالية. فلم يعُد بُرج القاهرة وحدَه هو الرمز الذي يسارع إليه المنتحرون لإلقاء أنفسهم، بل صارت هناك آلافُ الأبراج السكَنية الصالحة لذلك، وتحققت بذلك كلمات الأغنية الشامية الشهيرة: «ومن الشباك لارمي لك حالي».

- إلقاء المنتحرِ نفسَه أمامَ عجلات مترو الأنفاق يُعَدُّ تطورًا طبيعيًا للعبارة الشعبية الشائعة: «أرمي لك نفسي أمام أوتوبيس؟» الآن أصبح إلقاء النفس من رصيف مترو الأنفاق أكثرَ سهولةً وضمانًا للموت.
- كما نظَم الشعراءُ الأغاني للنيل، وارتبط النهر الخالد في أذهان المصريين بأنه واهبُ الحياة، فقد ألقَى العديدُ من المنتحرين أنفسَهم فيه على مرّ العصور، ليصير سالبَ الحياة كذلك! ألقى الكثيرون أنفسهم من فوق الكباري ليَغرقوا في مياه النهر الثقيلة، ويحتل الغرَق مرتبةً مرموقةً في قائمة وسائل الانتحار.
- يندر أن تجِد منتحِرًا أطلق الرصاصَ على نفسه في مجتمع كالمجتمع المصري، لاقتصار ثقافة امتلاك الأسلحة النارية على بعض الأماكن النائية في بيئاتٍ قاسيةٍ، قد لا يعرف فيها البشرُ رفاهيةَ التفكير الزائد وامتلاكِ أفكارٍ انتحارية.
- حالاتُ الشنْق تراجَعَت كثيرًا، وربما تراجعت تلك الوسائل تحديدًا لأنها تحتاج لإمكانيات وإعدادات خاصة، وتصميمٍ وإصرارٍ وتخطيطٍ مسبَق من المنتحر.

هل الانتحار في مصر يصِل لمستوى أن يكون «ظاهرة»؟

نعود لإحصاءات الجهات الرسمية المصرية، لنجد أن عدد حالات الانتحار في مصر بلغَ 2584 حالةً عام 2021. ونجِد إحصائيةً أكثرَ خطورةً أعدتْها أمانةُ الصحة النفسية وعلاج الإدمان بوزارة الصحة المصرية، خلُصت إلى أن 29.2٪ من طلبة الثانوية العامة في مصر يعانون من مشكلات نفسية، ويُفكر 21.7٪ منهم في الانتحار! وحتى لا نظلم وزارة التعليم المصرية وامتحاناتها، لا يفوتنا بالطبع أن نشير لبعض الأسباب الدافعة لتلك الفئة العمرية للتفكير في الانتحار وسيلةً للخلاص من الابتزاز الإلكتروني -مثلًا- أو العنف الأُسري، والتي تشكل ربما بيئةً خصبةً للتفكير في الانتحار عند السقوط في دوامة ضغوط الثانوية العامة والخوف من الرسوب أو المجموع المنخفض. ولكن معدلات الانتحار في مصر لا تُعَدّ عاليةً (نحو 5 لكل 100000 شخص) بالمقارنة بنسبة الانتحار العالمية (9 لكل 100000 شخص)، والنسبة في البلدان المتقدمة والبالغة نحو (11 لكل 100000) شخص.

والمقصود هنا -بالطبع- حالات الانتحار التامة completed suicides، وليس المحاولات الفاشلة attempted suicides التي ربما ينقصها التصميمُ الكافي لإنهاء الحياة. وقد يعود السبب في انخفاض نسبة الانتحار في مصر إلى ما ناقشناه من قبل من الموروث الديني والاجتماعي، الذي يجعل الانتحار خيارًا ممقوتًا شريرًا يُورث العارَ والجحيم. ووفقًا لإحصاءات منظمة الصحة العالمية، المنشورة في إطار دراسةٍ أصدرتها NIH المكتبة الوطنية الأمريكية للصحة، فقد جاءت الوسائل المستخدمة للانتحار في مصر كالتالي:

70٪ عن طريق تسميم النفس بالطرق المختلفة، 13٪ بإشعال النار في أنفسهم، 6٪ غرقًا، 6٪ بالقفز من أماكن مرتفعة، 4٪ شنقًا، 2٪ بإطلاق النار على أنفسهم. وهي النسب التي تُعزز ما ذكرناه سابقًا من تراجع وسائل الشنْق والأسلحة النارية بين المصريين. وفي ضوء الحقيقة الصادمة التي ذكرتْها التقارير نفسُها عن عدد المنتحرين الذي ارتفع من 3022 عام 2019 إلى 7881 حالةً عام 2022. أي أكثر بكثير من الضِّعف، فإننا أمام «ظاهرة» تحتاج إلى تضامن المجتمع للحدِّ منها، وتقديم الدعم الإيجابي لأصحاب الأفكار الانتحارية، وكذلك العمل بجدية على محاولة منعهم من الوصول السهل لوسائل الانتحار المفضَّلة.

***

العوامل المؤدِّيةُ للأفكار الانتحارية، وأسبابها:

لا يمكن أن نجمع كلَّ مَن تراودهم الأفكار الانتحاريةُ في سَلةٍ واحدة. الأسباب تتعدد، والدوافع تختلف، وحتى الوسائل التي يَشرَع بها بعضهم، أو على الأقل يفكر فيها أكثرهم، عديدة.

ما يشترك فيه المنتحرون جميعًا -في النهاية- هو طبيعة الانتحار، كما أوردها إميل دوركايم، الفيلسوف وعالِم الاجتماع الفرنسي في التعريف التالي: «هو كل مِيتةٍ تنجمُ بنحوٍ مباشرٍ أو غير مباشر، عن فِعلٍ إيجابي أو سلبي، جرَى تنفيذه بيد الضحية ذاتها».

هنا يواجهنا اختلافٌ واضح بين مَن يختار الانتحار بفعلٍ عنيفٍ مباشِر، مثل قطع شرايين المعصم أو إطلاق الرصاص على نفسه أو

الشنق، وبين العنف غيرِ المباشر كمَن يُلقي نفسه أمامَ قطار أو يلقي نفسه من مكان مرتفع، وبين مَن ينتحر بفعلٍ سلبيّ مثل الإضراب عن الطعام.

كل واحد من هؤلاء يمتلك سمات تختلف عن الآخر هي ما تحدد الوسيلة التي تراود الشخص لتنفيذ الانتحار سواء فعلها أم تراجع في النهاية عن التنفيذ. وبما أن الوسائل تتباين بين كل ذوي الميول الانتحارية، فلا بد أن الأسباب التي تدفعهم للانتحار تتباين أيضًا.

هذه دراسةٌ للانتحار بوصفه ظاهرةً اجتماعيةً، تُفرِّق بين أربعة أنواعٍ من الانتحار، تُحدِّدها علاقةُ الفرد بالمجتمع، وهي:

- الانتحار الأناني Egoistic suicide: يُميز المجتمعات التي لا يكون فيها الفرد مندمجًا تمامًا في الوحدة الاجتماعية الكبرى، يغلب على الأفراد الفردية والأنانية، يهتمون فيها بمصالحهم الخاصة، ويقودهم عدمُ الإشباع أحيانًا للانتحار.
- الانتحار الإيثاري Altruistic suicide: على العكس من سابقه، قد ينتحر الفرد في سبيل المجموع، مثلما يفعل أتباع رَجل دينٍ أو طائفةٍ معينة بتناول السُّم جماعيًّا مثلًا.
- الانتحار اللا معياري Anomic suicide: ويحدث عندما تضطرب ضوابط المجتمعات المعتادة، فيحدث اضطرابٌ إيجابيٌّ مثل انتعاش اقتصادي كبير، يدفع الأفراد لإحداث تغييرات كبيرة في نمط حياتهم، وقد يسقط الفرد فريسةً لجماعات تَزيد من اضطرابه. أو في حالات الكساد الاقتصادي الشديد، وهذا مفهوم، حين ينقطع الدَّخل الماليّ بسبب فقدان الوظيفة مثلًا.

- الانتحار القدَري Fatalistic suicide: ويحدث على عكس النمط السابق، عندما تزداد الضوابط الاجتماعية قسوةً وقهرًا، فيسقط الفرد فريسةً لليأس أو لتيارات الفكر السوداوي.

ما سبق يعطينا فكرةً عامةً عن تصنيفٍ اجتماعيٍّ شهير لأنواع الانتحار، يتناول المنتحر كفرد في جماعة، ويُمكن تلخيصه كالآتي:

- الاندماج في المجتمع عالٍ: انتحارٌ إيثاري.
- الاندماج في المجتمع منخفض: انتحارٌ أناني.
- الضوابط عالية: انتحارٌ قدري.
- الضوابط منخفضة: انتحارٌ لا معياري.

ووفقًا لتلك النظرة يُقدّم دوركايم قائمةً طريفةً ومثيرةً للاهتمام لأسباب الانتحار، من بينها ما يلي:

- الزواجُ المبكِّر يدفع الرجالَ بنسبةٍ أعلى من النساء. وطبعًا سيروق هذا السبب للرجال المتزوجين الذين يُقنعون الفتيات بأنهم يعيشون مع زوجاتهم كالمنفصلين (من أجل العيال)!
- ابتداءً من سِن العشرين، يقلّ الميل للانتحار لدى للمتزوجين -من الجنسين- عنه لدى غير المتزوجين.
- تقِل نسبة الانتحار بين النساء عن الرجال، وهذه إحصائيةٌ صادمةٌ للذكوريين طبعًا!

- تقِل نسبة الانتحار بين النساء غيرِ المتزوجات عنها بين الرجال غير المتزوجين، وذلك لأنه -في نظره- الرجل يستفيد من الزواج أكثرَ من المرأة.
- تقِل نسبةُ الانتحار بين الأرامل -خاصةً التي لديها أطفال- عنها بين المتزوجاتِ، وخاصةً اللاتي لم يُنجِبْن. وهذه ليست -بالطبع- دعوةً لقتل الأزواج وقايةً للزوجات من الانتحار!
- تقِل نسبةُ الانتحار بين المتزوجين الذين أنجبوا أطفالًا، عنها بين المتزوجين الذين لم يُنجِبوا.
- تقِل نسبةُ الانتحار كلّما ازداد عددُ أفراد الأُسرة!
- تقِل نسبةُ الانتحار -على غير المتوقَّع- في فترات الاضطراب السياسيّ والحروب!

وإذا ما عُدنا إلى حَلَبتِنا المفضلَّة، حَلبة علم النفس، نجِده يرى أن الأكثر عُرضةً للاكتئاب هم النساء، والأكثرَ عرضةً لاضطراب الشخصية الهيستيرية والحَدّية هم النساء، واختصارًا: الأكثر ميلًا للانتحار هم النساء! وهذا يُخالف ما في دراسات علم الاجتماع وِفقًا لدراسة لوركايم. ولذلك أرى أنه من الواجب إجراء المزيد والمزيد من الدراسات التي تربط علم الاجتماع وعلم النفس، بما يتيح المزيد من المساحة المثبتة التي يمكن أن نتحرك فيها -بثقة أكثر- لمساعدة مَن تراودهم الأفكار الانتحارية، وأيضًا لنعرف المزيد من الإحصائيات التي تُفرق بين حالات الانتحار التامة والحالات التي لم تكتمل.

وبعد أن ناقشنا عوامل الانتحار، من وجهات نظرٍ مختلفة، سننتقل -الآن- لأهم النقاط التي استطعتُ حصْرَها في بحثي عن أسباب الانتحار:

أولًا: أسبابٌ مرَضية Pathological reasons/ disorders

- الأمراض النفسية والاضطرابات الشخصية، ويندرج تحتها الكثيرُ، والذي فصّلناه فيما سبقَ من الكتاب.
- الأمراض العقلية، مثل الاكتئاب والفصام.
- الهشاشة النفسية، وضَعف القدرة على مواجهة الأزمات والضغوط.
- الأمراض المزمنة التي تُهدد الحياة، وتقِل أو تنعدم فيها احتمالاتُ الشفاء، وتُسبب آلامًا مبرّحة يَصعُب تسكينُها.
- تناوُل بعض أنواع الأدوية، التي تزيد من الهرمونات التي تُسبب الاكتئاب، ومن ثَم الميول الانتحارية.

ثانيًا: أسبابٌ بيئية واجتماعية Environmental and societal reasons

- الضغوط الاقتصادية، وتشمل الأزمات الاقتصادية الخانقة التي تدفع للغلاء الشديد وفقدان الوظائف، أو -بالمقابل- الرفاهية الشديدة في بعض المجتمعات، والتي تدفع بعض الشباب إلى اعتناق الأفكار العدمية.
- الأزمات السياسية.
- التنمُّر.

- الإساءات الوالدية.
- الإساءات الجسدية، مثل التعرّض للتحرّش.
- غياب التقبُّل من الآخرين.
- اضطراباتُ الهوية والميول الجنسية.
- تعاطي المخدرات.
- فقدان عزيز، بالموت أو الهَجْر.
- العدوَى النفسية: أُعرّفها على أنها كلّ السلوكيات والأفكار والمشاعر التي تنتقل -عبْر اللاوعي- من الأُسرة إلى الطفل. ليس فقط التوحد بهم أو التأثّر بهم، ولكن قد يتم زرع معتقدات وأفكار وأيضًا مشاعر داخل الطفل، تستمر معه في الكبَر دون علم بأن هذه السلوكيات أو الأفكار أو المشاعر ليست خاصةً به، وأن هذا ليس هو. أشرتُ في كتاب آخَر إلى أنه لا يوجَد أبناء مضطربون، يوجد آباءٌ مضطربون. ولذلك فالتسليم بالأفكار والسلوكيات والمشاعر قد يتم -لا شعوريًا- في التربية، وذلك يؤدي بنا إلى احتمالين: الأول هو أن الآباء يتمتعون بصحةٍ نفسيةٍ جيدة ولذلك لا قلق عليهم. والثاني هو أن الآباء لديهم اضطرابات ومشكلاتٌ فكرية أو سلوكية أو ربما اضطرابات شخصية، وهذه هي «العدوى» التي تنتشر داخل الطفل، فيصبح شخصًا مصابًا لا بد من تعافيه لكي يعيش حياةً هادئةً سعيدةً دون شعور بالقلق والذنب والخزي. مثل وجود شخص في التاريخ الأُسَري أقدَم على الانتحار، وجود شائعة أو انتشار لظاهرة الانتحار.

- الجفاف النفسي: أُعرِّفه بأنه نقصٌ شديدٌ في احتياجٍ واحد -على الأقل- يجعل الشخص شرِهًا ويسعى لإشباعه. ربما لا يكون واعيًا بهذا النقص، فيسلُك سلوكيات غير مرغوبة -أو مدمرة- ولا يعلم ما الذي يُحركه نحو هذه السلوكيات. فنجد خللًا كبيرًا في علاقاته الاجتماعية، وأيضًا تكون علاقته بذاتِه لم تكتمل. ويشمل الجفافُ النفسيُّ جفافَ العاطفة والوجدان، وجفافَ الحاجات غير المشبَعة من الطفولة.

علامات التفكير في الانتحار

من أهم واجبات المعالِج أو الطبيب، أو حتى هيئة التمريض بالمصحات والمستشفيات النفسية، أن يركزوا انتباههم جيدًا لما يقوله المريض وما يفعله وما يبدو عليه، لأن هناك **علامات** تُشير إلى جِدِّية الرغبة في الانتحار، أو -على الأقل- احتمالية ذلك ولو بقدْر ضئيل. وفي أيٍّ من تلك الحالات، فإن إنقاذ الإنسان يقَع في القلب من واجباتهم جميعًا، والإهمالُ قد يكون قشّةً تُجهِز على حياة ذلك الإنسان.

تلك العلاماتُ تحمل أهميةً كبرَى للعاملين في المجال الصحي، وللأفراد العاديين كذلك. فهي لا تتطلب تخصصًا أو درجةً من المهنية ليُنتَبه إليها، وعندما يلاحظها المحيطون بالشخص -مبكرًا- فسيلجأون فورًا لطلب العون من المعالِج.

تعالوا نعرِض -بطريقة أكثرَ تنظيمًا- تلك العلامات:

- الإنذار الأول والأكثر خطورةً هو الحديث -مباشرةً- عن الرغبة في إنهاء الحياة، والشعور بالعدمية وفقدان الأمل، وغياب القناعة بأسباب البقاء على قيد الحياة.
- الحديث دائمًا عن الشعور بالوحدة أو العزلة، وسبق أن تحدثنا عن الفارق بينهما. وكذلك الحديث عن الشعور بألم غير محتمَل، أو أن الشخص صار عبئًا -غيرَ مرغوبٍ فيه- على الآخرين.
- كثرة حديثه عمّا بعد الموت، وأثر غيابه على المحيطين. أو اتخاذه إجراءات تُشير إلى احتمال قُرب موته، كوصيته بمنح مبالغ أو ممتلكات لأشخاص معينين في حالة وفاته، أو كتابة وصية.
- التغيُّر الحادُّ في عادات النوم، والتغيُّر الملحوظ في عادات الأكل، كأن يُصاب الشخص بالهزال الشديد ويفقد الشهية للطعام، أو العكس، بأن تنتابه شراهةٌ مبالَغ فيها ويزداد وزنُه بصورة واضحة.
- ظهور التشوّش والاضطراب في أفكاره، والعنف في تصرفاته، فيُصبح عدوانيًّا، ومن الصعب التواصل أو إتمام نقاشٍ عقلانيٍّ معه.
- ظهورُ علامات على إيذائه لنفسه، مثل الجروح أو الكدمات والخدوش.
- الشرود المستمر، وعدمُ الاستجابة للتواصل مع الآخرين إلا بصعوبة بالغة، والعجز عن الضحك والابتسام.

- ملاحظةُ عدم وجود أشخاصٍ داعمين من أُسرته أو أصدقائه المقربين، لا يتواصل باستمرار مع أشخاص بعينهم، ولا توجد زياراتٌ تحمل روح الحميمية من زوجة أو أبناء أو إخوة أو أصدقاء معينين.
- من المهم جدًّا أن يكون المعالِج على دراية كافية بالتاريخ النفسي والعقلي للشخص، هل عانى -أو يعاني- من اضطراب أو اعتلال نفسي ما، كالاضطراب ثنائي القطب مثلًا، أو يعاني من مرض عضوي مزمِن يدفع لليأس من الحياة، أو مرّ بأزمة عاطفية أو اجتماعية عنيفة تركت آثارًا بالغةً في حياته، أو يعاني من الصدمة نتيجةَ تعرضه لاعتداء جسدي أو انتهاك جنسي، أو لتعرضه لأزمة مالية خانقة أو فقدانٍ لعمله، أو لمعاصرته موقفًا شديد الخطورة، أو وجوده في منطقة حرب.

ومن المهم جدًّا -في سياق موازٍ- أن نراقب سلوكيات الأطفال والمراهقين الذين لا يملكون -بعدُ- الوعيَ الكافي لمواجهة الضغوط أو إدراك ما يمرون به من مُسبباتٍ للتفكير في الانتحار، والتي قد تختلف عن تلك التي تؤثر على الكبار الراشدين.

ومن العوامل التي قد تُشير إلى إمكانية مراودة أفكارٍ انتحاريةٍ للصغار:

- وجود بوادر اضطراباتٍ نفسية، أو أعراض اكتئابية.
- فقدان عزيزٍ، بما يشمل أصدقاء مقربين في سِن مقارِب.
- تعرّضهم لانتهاكاتٍ جسدية أو جنسية في فترات سابقة.

- تناولهم المخدرات.
- مشكلات طبية محرجة أو مخجلة في نطاق المحيطين، مثل: أمراض جنسية انتقلت من علاقات غير شرعية، أو حَمْلٍ غير شرعيّ.
- المشكلات التي تُعرضهم للتنمر، مثل: البدانة المفرطة أو النحافة الشديدة، أو أي عوامل أُخرى تُعرضهم للتنمر من المجتمع.
- التعرّض المكثَّف لقصص المنتحرين، أو انتحار أحد الأشخاص المعروفين لديهم اجتماعيًّا أو عائليًّا.
- اكتشاف ممارسة الأطفال أو المراهقين للألعاب الإلكترونية، التي اتضح أنها تدفع تلك الفئات غيرِ الناضجة للانتحار.
- وجود مشكلة هوية جنسية. ولا بد أن ينتبه الأهل مبكرًا لمثل تلك الأمور، ولا يضعوا حاجزًا أسمنتيًّا بينهم وبين الصغار يمنعهم من البوح بمشكلاتٍ مصيرية كهذه.

ماذا نفعل حين تبدأ بعض هذه العلامات في الظهور؟

بالطبع لا تتطابق ردود الفعل بين البشر جميعًا، فليس من السهل أن نستيقظ يومًا لنصحب شخصًا ما إلى مصحة نفسية أو لزيارة معالِج نفسي، ونتوقّع منه أن يقبل ببساطة الذهاب معنا! نحتاج إلى بعض الإجراءات التمهيدية البسيطة، حتى نُهيِّئ الظروف لزيارة المعالِج، وهذه بعض الخطوات المساعِدة:

- ابدأ بالحديث معه على انفراد، وإضفاء الخصوصية والحميمية والتعاطف على الحوار؛ يجب أن يشعر أنك تسمعه باهتمام وتقدير حقيقيين لما يمرّ به، ولا تقترح حلولًا نظرية بديهية. طمئنه بأن الحديثَ سيتكرر كثيرًا.

- لا تسأله مباشرةً عمّا إذا كان يفكر في الانتحار، ولكن اقترب من الموضوع بحذر وبالتدريج، حتى تقيس الحالة النفسية التي وصل إليها، وعندما تبدأ بالسؤال عن وجود أفكارٍ بشأن الانتحار لديه، لا تقلق، فأنت لا تحثّه على التنفيذ، بل قد يساعد ذِكر الفكرة على الحدّ من القلق تجاهها، ويشعر الشخص أن هناك مَن يتفهّمه.
- في حالة تأكيده على أن أفكار الانتحار تراوده وتسيطر عليه، اطرح مزيدًا من الأسئلة لتعرف هل قرر بالفعل الانتحار لدرجة وجود خطة ما في عقله، أم أنها مجرد أفكارٍ عابرة.
- إن ظهر خطرُ وجود عزْمٍ فعليٍّ على الانتحار، وخطةٍ ووسيلةٍ للتنفيذ لدى الشخص، ابدأ في الحديث أكثرَ عن مشاعره وعن تلك الأفكار، ثم انتقل إلى تشجيعه على التفكير في الكيفيات التي كان يحلّ بها مشكلاته في الماضي، وأنه ما زال هو الشخص نفسه الذي حلّ الكثير من المشكلات بنفسه.
- ابدأ في اقتراح اللجوء لمتخصص في الصحة النفسية، تكون قد حدّدتَه سلَفًا، وحبِّب الفكرةَ إليه بألّا تعرضها كنصيحة مباشرة جافة.
- الجأ للمتابعة اللصيقة مع الشخص المَعنِيّ لتتأكد من زيارته للمعالِج، وواظب على التواصل معه، واسأل مباشرةً متى سيذهب إلى الاستشارة.
- الجأ لكل مَن يمكنهم تقديم الدعم، مثل أفراد الأسرة والمقربين، ونبّههم جيدًا لخطورة الوضع ولكيفية التعامل معه بحكمة -كما

نَذكر هنا الآن- ولا تملّ إن رأيتَ ردودَ أفعالهم فاترةً، أنت ستكون قادرًا على إقناعهم بالمشاركة في إنقاذ حياة أحدهم!

- الجأ -كذلك- للدعم الاجتماعي، مثل الخطوط الهاتفية للدعم والأزمات، وجمعيات الصحة النفسية المهتمة بحالات الإقدام على الانتحار. لا وسيلة دعْمٍ ستضُر هنا، ولكن بالتأكيد ستظهر حلولٌ ناجعة من تَعدد وسائلِ المساعدة.
- الأهم في كل تلك الإجراءات هو: ألّا تترك الشخص المهدِّد بالانتحار وحيدًا، على الأقل حتى تطمئن لوصوله إلى أيدٍ أمينةٍ كمصحة علاجية مثلًا أو أيٍّ من أشكال الدعم المتخصص، لا تترك في متناوله أيَّ أداوت قد تُستخدم للانتحار، وأشرِكْ جميعَ مَن يهمهم أمره في مهمة الحضور معه باستمرار.

ومثلما أوضحنا -من قَبلُ- العواملَ التي قد نلاحظها على القريبين منا، والتي تنذر بإمكانية إقدامهم على الانتحار، أَذكر -الآن- باختصارٍ العواملَ التي تَزيد من احتمالات إقدامك -أنت- على الانتحار، أو ما يمكن تسميته «عوامل الخطر»، فراقب نفسك جيدًا إن كانت لديك واحدةٌ أو أكثر من تلك العوامل:

- إن كانت لك سابقةٌ في محاولات الانتحار الفاشلة أو غير الجادة بما يكفي لإتمامِها.
- إن كنتَ تشعر باليأس أو انعدام القيمة، أو الفشل، أو تعاني دائمًا العزلة أو الميل للعزلة أو الوحدة.

- إن كنتَ سقطتَ فريسةً لإدمان المخدرات أو الكحوليات أو الأدوية المهدئة، إذ قد تمنحك تلك المواد الاندفاعَ والتهور الكافي لارتكاب الانتحار، وأنا أرى أن الإدمان هو في ذاتِه شكلٌ من أشكال الانتحار والهروب من الواقع، وهنا أقصد إدمان كلِّ شيءٍ غيرِ صحي.
- مرورك بفترة صدمة أو ضغط شديد، مثل فقدان عزيز أو الانفصال عن شريك الحياة، أو فقدان الوظيفة والأزمات المالية الخانقة.
- إن كانت تراودك أفكارٌ انتحارية، وفي الوقت ذاته تملك سلاحًا ناريًا لأي سبب كان، فامتلاك الأسلحة المخصصة للقتل -في حدِّ ذاته- يمنح الجرأةَ والاندفاعيةَ للانتحار.
- إن كان لديك تاريخٌ عائلي من المرض النفسي، أو انتحار أحد أو بعض أفراد عائلتك.
- إن كنتَ تعاني الاكتئاب أو مرضًا نفسيًا مزمنًا، أو كنتَ مصابًا بمرض عضوي عُضالٍ صعبِ الشفاء.
- إن كنت تعاني اضطراب كَرْب ما بعد الصدمة، إثرَ حدَثٍ حزين أو أمرٍ جَلَلٍ في حياتك.
- إن كانت لديك أزمةُ هويةٍ جنسيةٍ، أو ميولٌ مِثليةٌ ترفضها دوائر المحيطين بك من الأُسرة والعائلة والأصدقاء والمعارف والمجتمع.

فصّلنا الحديثَ -فيما سبق- عن العوامل التي تَزيد من احتمالات التعرّض للأفكار الانتحارية، والأسباب التي قد تدفع للتفكير في الانتحار، وأحيانًا الإقدام عليه. ما فعلناه -هنا- هو أننا سلّطنا الضوء، ووجّهنا عدسةً مكبّرةً على عوامل وأسباب وتصرفات تحدث

-بالفعل- وقد يستهين بها الجميع، وبعضُهم قد يردّد «كليشيهات» ساذجة، مثل: «لا تختلف، كن مثل أقاربك وأصدقائك جميعًا أنت لست استثنائيًّا»، وهي جريمةٌ في حقِّ المختلفين عمَّن حولهم! أو: «التزم الصلاة والدعاء، وستصبح في أفضل حال»! وكأن المرض النفسي أو الخلل الكيميائي في الدماغ رجْسٌ من عمل الشيطان ستصرفه الصلاة، وكأن الأديان تُنافي العلم والبحث والطب!

***

الدلالة النفسية لطُرُق الانتحار

وهنا، سأسرد لكم -بوصفي باحثةً- وجهةَ نظري التحليليةَ في استخدام الأشخاص لطُرُق مختلفة لقتْل النفس.

يقول الشاعر روبرت لويل: «لو جاء الإنسان إلى هذه الدنيا مجهَّزًا بِزِرٍّ لإيقاف حياته متى رغِبَ، لانقرضَ الجنس البَشري!»

والسؤال هنا: هل الطريقةُ التي يختارُها شخصٌ ما لقتْل نفسِه، ترمزُ لشيء ما؟ هل هناك دلالةٌ نفسيةٌ لاختياره هذه الطريقة تحديدًا دون سواها؟

أعتقد أن طريقة الانتحار لها دلالةٌ نفسيةٌ عميقة، فنجِد أن قتْل النفْسِ بالحرْق أو بقذف النفس أمامَ عدد من المشاهدين، هي الطريقةُ المُختارةُ للشخصية الهستيرية، حيث إنهم يميلون إلى استعطاف الآخرين، ولذا يكون مشهد انتحارهم على مرأى ومسمَع من الجميع.

أما بالنسبة لقتْل النفس بإيذاء الجسد وإيلامه عن طريق قطع الشرايين، أو إحداث جروحٍ بالغة بالجسم، فهي أقرب لاضطراب

الشخصية الحَدّية، حيث إنهم يميلون للشعور بالألم، مع شعور الابتزاز العاطفي للآخرين.

أما المكتئبون، فيفضلون الموتَ بالأقراص الدوائية، والتسمُّم في صمت. أو -أحيانًا- اللجوء للشنْق، وهذا يدل على أن لديه شعورًا عظيمًا بأن الأرض قد ضاقت عليه حدّ الاختناق.

ونجِد أن الفصاميين قطعيّون في انتحارهم، وتختلف طريقةُ الانتحار باختلاف عدة عوامل، منها الأصوات التي تأمرهم بقتْل النفس إذا توافرت لديهم أداةٌ صالحةٌ لذلك، وهم لا يُهدِّدون ولا يُقدِمون على محاولاتٍ انتحاريةٍ عشوائية، بل هم «حتميّون» يُقررون الانتحارَ فيُنفذون.

أما البايبولار فيتعاطون كمياتٍ كبيرةً من المخدرات أثناء نوبة الهوس، ففي الغالب يكون انتحارهم مثلًا عن طريق جرعةِ مخدراتٍ زائدة.

الشخصيات القلِقةُ تُخطط للانتحار قبل التنفيذ بفترة، وفي الغالب يدفعهم قلقُهم لإلقاء النفس في النهر أو البحر. أما الشخصيات التي تعاني من أمراض مزمنة خطيرة لا يُرجَى الشفاءُ منها، فتمتنع في الغالب عن العلاج، كنوعٍ من قتل النفس السلبي، ولا يأتون بأفعالٍ إيجابية للانتحار.

أما من يعانون اضطراب الآنية، فتُعتبر الوسيلة المفضلة لهم للانتحار هي: الغرَق. كما أعتقد أن هذه الطريقة قد يلجأ لها -أحيانًا- الفصاميون.

هذا، وأرى أن الانتحار أو إيذاء النفس -عمومًا- هو طريقةٌ لممارسة غريزة العدوان تجاه النفس، وهنا نُسميه: العدوان الداخلي.

للتوضيح: إذا شعر أحدهم بغضبٍ شديدٍ تجاه شخص آخَر، فهناك مَن يُسقط العدوان على الشخص الآخَر مباشرةً، وهناك مَن يلجأ لإسقاط هذا العدوان على نفسه.

مثلُ القصة الشهيرة لفان جوخ، عندما قطع إحدى أُذنيه إثرَ مشاجرة مع صديقه بول جوجان! حتى إن هناك ما يُطلَق عليه علميًّا: متلازمة فان جوخ.

دور المعالج في الكشف عن جِدية تنفيذ الانتحار:

وهنا نعيد التأكيد على ما ذكرناه من قبل في أمرِ التعامل مع الشخصية الانتحارية، ولكن بصورة أكثرَ تحديدًا وتركيزًا على الخطوات المطلوبة من المعالِجين، للتعامل مع ذوي الميول الانتحارية:

- مواجهة الشخص بالسؤال عمّا إذا كان فكّر جدّيًّا في وسيلةٍ لإنهاء حياته. بعض المعالجين غير ذوي الخبرة يخشون طرح مثل هذا السؤال خوفًا من إعطائهم أفكارًا جاهزةً للتنفيذ. وتلك سذاجةٌ لا تليق بالتفكير العلمي، لأن الحصول على أفكارٍ لقتْل النفس قديمٌ قِدَمَ التاريخ، وفي غاية السهولة. ولكن إذا طرح المعالِجُ مثل هذا السؤال، سيشعر ذو الأفكار الانتحارية بالاهتمام، وبأن المعالِج يأخذه على محمَل الجد.
- يلي ذلك الاستفسار عمّا إذا كان الشخص يملك خطةً واضحةً للتنفيذ، فمثلًا مَن يفكر في إطلاق الرصاص على نفسه، إذا ما أجاب عن توافر خطةٍ للتنفيذ بأنه لا يملك -بعدُ- سلاحًا ناريًّا،

فهذا باعثٌ -ولو مؤقتًا- على الاطمئنان. أما إذا اتضح توافُر الوسيلةِ فيجبُ التعامل الموقفِ تقديرًا لخطورته، واحتمالاتِ تنفيذ الانتحار فعلًا. وهنا نرجع إلى الاستبيان الوطني حول استخدام العقاقير والمخدرات في الولايات المتحدة عام 2014، والذي شارك فيه نحو تسعة ملايين أمريكي فوق سِنّ الثامنة عشرة. لنجدَ أن واحدًا من بين كلِّ تسعةِ أشخاص ذَكروا في الاستبيان أن أفكارًا انتحاريةً تراودهم، قد نفَّذَ -بالفعل- محاولةً للانتحار. وكان هؤلاء من إجماليّ 2.7 مليون شخصٍ امتلكوا بالفعل خطةً للتنفيذ. أي أن وجود خطة فِعلية في عقل مَن تراوده الأفكار الانتحارية، علامةٌ خطِرةٌ على احتمالِ محاولةِ التنفيذ.

- الغرضُ من الانتحار الذي يُعبر عنه صاحبُ الأفكار الانتحارية، يُعطي للمعالِج نظرةً قريبةً لمَدَى جِدية الفكرة وقابليتها للتنفيذ. والأغراضُ التي قد تدفع أحدًا للتفكير في الانتحار قد تكون لفتَ انتباه المحيطين لأن يتبينوا مدى الضغوط التي يعيش تحت وطأتها، أو بغرض التخلص من آلامه النفسية التي لا تنتهي، أو يعتقد البعض أن الموت سيجمعهم ثانيةً بعزيز أو حبيب فقدوه. المقياس الأهم لجدية التنفيذ هو: امتلاك **خطة واضحة** وتوافر **الوسيلة** بسهولة لدى ذوي الأفكار الانتحارية.
- يأتي في النهاية دورُ الأسئلة التي تتناول وجودَ حالاتٍ سابقة للانتحار في محيط العائلة أو الأصدقاء المقربين. وأيضًا وجود تاريخ مرَضيٍّ للاكتئاب والاضطرابات النفسية في العائلة.

مواجهةُ الموقف في حالةِ جِديّة احتمالات الانتحار:

هناك مرحلتان مهمتان للتعامل مع الموقف، عندما تَثبت للمعالِج جِديةُ ذي الأفكار الانتحارية واحتمال تنفيذه للخطوة.

أول مرحلة هي: ضمان سلامة المريض، ويكون ذلك بِناءً على تطبيق المعالِج لبحث عوامل الخطر التي تَزيد احتمالات التنفيذ.

أما المرحلة الثانية فهي: وضع خطةٍ للعلاج قائمةٍ على تشخيص الاضطرابات النفسية الكامنة لدى المريض.

المرحلة الأولى: التدخّل السريع:

في الكثير من الحالات يكون التدخل السريع الحاسم مفتاحًا رئيسيًّا لإنقاذ حياة المريض، إذا ما كانت الدلائلُ تشير إلى وجود خطةٍ حقيقية للانتحار، وبالتالي وجود خطرٍ حقيقيٍّ وخشيةٍ من التنفيذ. وهنا يُنصَح ببعض الأمور:

- عدم ترك المريض بمفرده، وضمان وجود أفرادٍ من أُسرته أو أصدقائه المقربين بصحبته دائمًا حتى لا يُقدِم على التنفيذ فجأة.
- ضمان عدم وصول وسيلةٍ صالحةٍ لقتْل النفس ليدِه. وخاصةً الوسيلة التي ذكَرها في سياق الحديث عن طريقة الانتحار التي تراوده.
- من الأفضل أن يتلقّى المريضُ -في تلك المرحلة- الخطوات الأولى من العلاج في مؤسسة متخصصة تمارَس فيها رقابةٌ محترفة على النزلاء، مع التأكيد على الأفراد المَعنيين بحالتِه، على طبيعة الحالةِ وخطورة الأمر.

- من المهم جدًّا التأكد من عدم وجود كميات كبيرة من الدواء الموصوف في حوزة المريض نفسه، لأن احتمالية أن يتناول المريض جرعاتٍ زائدةٍ من الدواء تُودي بحياته، يظلّ -دائمًا- احتمالًا قويًّا وسهلًا بالنسبة للمريض.

المرحلةُ الثانية: التشخيص الدقيق:

بعد مرحلة التدخل السريع وإنقاذ حياة المهدِّد بالانتحار إنقاذًا مبدئيًّا، يأتي دور التشخيص الدقيق للاضطرابات الذُّهانية أو العُصابية التي يعاني منها المريض، ثم وضع خطةٍ طويلة المدى للعلاج المستمر.

في القلب من تلك المرحلة، التعاملُ المباشرُ مع السبب الحقيقي الكامن لسلوك التدمير الذاتي الذي يؤدي للأفكار الانتحارية. فمثلًا: المرضَى بأمراض تسبب آلامًا مزمنةً، والذين راودتهم أفكارٌ انتحاريةٌ بُغيةَ الخلاص من الآلام، يحتاجون إلى وضع خطة متكاملةٍ للتركيز على تسكين الآلام بمعاونة الطبيب المختص. وإن كان المريض ضحيةَ اكتئاب -مثلًا- فمن اللازم وضع خطة متكاملة من العلاج الدوائي والعلاج النفسي. المهم في جميع الأحوال أن يتم التعاملُ مع السبب الحقيقيّ الذي دفع لمحاولة الانتحار.

***

كيف يرى المجتمعُ المنتحرين؟

هل الضغوط المادية والظروف المعيشية السيئة هي الدافع الأقوى للانتحار؟

تشير إحصائيات منظمة الصحة العالمية إلى أن حالات الانتحار تبلغ أعلى معدلاتها في البلدان عالية الدَّخل، فتبلغ النسبة 11.5 حالة لكل مئةِ ألفِ مواطنٍ، وبلغت نسبة المنتحرين من الرجال في تلك البلدان ثلاثةَ أضعاف النساء، وكذلك احتلّ الانتحار المرتبةَ الثانيةَ بين أسباب الوفاة بين الشباب من عُمر الخامسة عشرة حتى التاسعة والعشرين.

إذن، فنحن لا نتعامل مع ظاهرةٍ تستند إلى أسبابٍ منطقيةٍ عامّة. ولا يمكن أن نحصر ظاهرة الانتحار في حالات اليأس من سداد الديون، أو الفشل في القيام بالمسؤوليات، أو فواتِ فُرَصٍ تحسين مستوى المعيشة.

ما أريد أن أصِل إليه -هنا- هو أننا لا نتعامل مع أسبابٍ منطقيةٍ تجعلنا نتهم -بضمير مستريح- المنتحرَ أو مَن يحاول الانتحار بالاتهامات المُعلَّبَة: بالضعف والهروب من المسؤولية أو ضعف الإيمان بالقدَر.

وبتعبير مختلف: لا يحق لنا -ببساطة- الحكمُ على المنتحر أو مَن تداهمه الأفكار الانتحارية بالكفر والفسق أو الاستسلام والضعف. فتصبح محاولة الانتحار سُبّةً في جَبينه أو تُهمةً مُخلّةً بالشرف تلاحقه طِيلة حياته!

بل إن الاعتراف بمراودة الأفكار الانتحارية للشخص يكون في حدّ ذاته دافعًا للشعور الذاتي بالإثم، فالنظرة السائدة بين المسلمين جميعًا -على سبيل المثال- أن المنتحر سيخلد في الجحيم.

للأمر جانب أكثر خطورةً كذلك، إذ قد يؤدي الانتحار في بعض الدول إلى المساءلة القانونية، فنجد أن القانون يقضي في بعض البلاد بالحبس والغرامة لفترات قصيرة، أو بإيداع مَن يشرع في الانتحار بمنشأة علاجية لفترة تُحددها المحكمة.

إذن، فنظرة المجتمعات -خاصةً الشرقية والإسلامية، التي يؤثّم فيها الدين فِعل الانتحار صراحةً- نظرةٌ سلبيةٌ تُدين المنتحر -ضمنيًّا- في نظر المجتمع، ولو لم يُجرَّم ذلك قانونيًّا.

ولن أنسى قول إحدى الحالات: «خشيتُ ألّا أنتحر بطريقة صحيحة، خشيتُ ألّا أموت، فيضربني أبي وتسبّني أمي، فكثيرًا ما قالت لي: تريدين أن تموتي كافرةً يا ابنة الكلب!!»

ولهذا، فربما يأتي ذلك الارتفاع في نِسب الانتحار في البلدان الثرية، لسيادة مفهوم الحرية الشخصية، وعدم شيوع الأحكام المسبقة والأعراف الاجتماعية التي قد يجِد الجميع أنفسَهم مجبرين على الاعتراف بها والسير في ظلّها، ففي المجتمعات الأقل نموًّا، أو المجتمعات التي تحكمها التوجهات الدينية، يكون اللجوء للانتحار أشبه بجريمة مستهجَنة، لا اضطراب أو أزمة تدفع إلى التعاطف والدعم!

هل يسهم ذلك إيجابيًّا في مساعدة مَن تراودهم الأفكار الانتحارية؟

للأسف، ما قلتُه في السطور السابقة يضع المنتحر بين نارين! إذا استسلم لنداء الانتحار فسينال كراهيةَ الناس واحتقارهم حتى لذكراه بعد وفاته، وسيخلد في النار كما يقول كلُّ مَن حوله -بصرف النظر عن مدى التزامه الديني- وإن استسلم للشعور بالذنب وكبْت أفكاره الانتحارية، حتى دون البوح بها، ليتجنب اللوم والتقريع والاتهامات المعلبة، فستسوء حالته أكثر جرّاء الكبْت والشعور بالذنب!

وأنا دائمًا أقولها: «**للبوح قدرةٌ هائلةٌ على الاستشفاء**».

نحن نحتاج إلى أن ننشر ثقافة التقبّل والفهم، لا الأحكام المسبقة والتعميم. فمَن يعاني الأفكار الانتحارية هو شخص في أزمة، يحتاج إلى الاحتضان والتقبّل والتفهم والدعم، لا الانتقاد والنصح والإرشاد والتخويف.

وأتذكر هنا واقعةً من التراث الإسلامي، حين أُصيب أحدهم في معركةٍ -في صدر الإسلام- إصابةً بالغةً في رأسه. وعندما نام احتلم، فسأل مَن معه بعد استيقاظه إن كان يُمكنه التيمّم، أَم أن من الواجب عليه الاغتسالُ من الجَنابة ليتطهّر ويصلّي، فأجابوه بثباتٍ أن الأحكام الدينية واضحةٌ وأن عليه أن يغتسل ليصلّي.

وبفعلِ البرد والنزفِ تُوُفِّيَ الرجلُ بعدما اغتسل! وعندما عادوا جميعًا إلى الرسول عليه الصلاة والسلام، وقصّوا عليه ما حدث، أجاب بغضب: «قتلوه، قتلهم اللهُ! ألا سألوا إذ لم يعلموا، فإنما شِفاءُ العِيِّ السؤالُ».

وهذا تحديدًا ما أريد أن أؤكد عليه، مَن لا يعلم عليه أن يرجع للمتخصصين! عندما تلاحظ على قريب أو صديق علاماتٍ من التي ذكرناها، تُهدد باحتمالٍ ولو ضئيل بانتحاره، الجأ للمتخصصين، ولا تحاول أن تمارس الأحكامَ المسبَقة وتصبّ على رأسِه النصائح المعلبة، فقد تزيد الأمرَ سوءًا وتُورثه شعورًا بالذنب، ربما يضعك يومًا إلى جانب مَن دعا عليهم الرسول ﷺ: «قتلوه، قتلهم الله!»

وأخيرًا: الوقاية خيرٌ من العلاج

ما هي السُّبل التي قد تُسهم في الوقاية من الانتحار أو تضمنُها أحيانًا؟

طُرُق الوقاية من الانتحار:

لتبسيط الأمر، سنحدد خطوطًا عريضةً للوسائل الرئيسية التي تُمكننا من الابتعاد بمَن تراودهم الأفكار الانتحارية، عن بؤرة الخطر، ومن ثم فقدان الحياة.

- المحور الأول هو القضاء على الخطر من منبعه، وهو السبب الرئيسي الذي يتم رصده، والذي يُشكّل الباعثَ الأقرب للأفكار الانتحارية. ليس العلاج في هذه الحالة أن نلجأ للمسكنات المؤقتة، أو نركَن ونطمئن إلى التحسّن المؤقت غير المبني على علاج حقيقي للسبب. يجب التعامل المباشر والفعّال مع أي سبب حقيقيٍّ، سواءٌ أكان مرضيًّا كالاكتئاب أو الاضطرابات النفسية، بما فيها إدمان المخدرات. الحصول على العلاج الفعال والالتزام بالخطة الموضوعة يؤدي حتمًا إلى تحسين جودة الحياة، وبالتالي إيجاد الدافع الكافي للتمسك بتلك الحياة. وبالطبع الأهم هو تحييد السبب الذي كان يُمثل حافزًا دائمًا للأفكار الانتحارية.

- ثاني المحاور هو الحصول على الدعم. من الصعب جدًّا أن تختفي الأفكار الانتحارية وأنتَ وحيدٌ لا تستأنس بمَن تُحبهم ويُحبونك. تحدَّث بما يعتمل في نفسك، وأخبر مَن تعرف أن أمرك يهمهم بكل شيء. لا تخجل من البوح بما يراودك من أفكار، وحتى إذا لم تشعر بالدعم والتفهم الكافي من أفراد عائلتك أو أصدقائك، ولم تتلقَّ منهم إلا النصائح المعلبة والتهوين من أفكارك المعلنة، لاعتقادهم أنك بحاجة فقط إلى لفت الانتباه، أو أنك تمر «ببعض التعب»، أو أنك قلوق أكثرَ مما يجب، فلا تنسَ أبدًا أنهم غير متخصصين. وهنا ننتقل إلى المستوى الأعلى من الدعم، فلا تتردد في طلب الدعم بأي صورة، مثل مجموعات الدعم النفسي، وجلسات «الجروب ثيرابي»، وحتى خطوط الدعم التليفونية. كل هذا بالطبع لا يعني أنك في غنًى عن المحور الأول، وهو الالتزام بخطة علاجية على يد الطبيب أو المعالِج أولًا.

وأُكرّر: لا تعتقد أن التغلب على الأفكار الانتحارية أمرٌ يُمكنك إدارته بمفردك، دون دعم الأحباء والمتخصصين، بل هي استراتيجيةٌ متكاملةٌ يعملون عليها جميعًا من أجلك.

تلك الاستراتيجية أو الخطة ستشمل خطواتٍ منظمةٍ تلتزم بها في حالة مهاجمة الأفكار الانتحارية لك، مثل:

- الاحتفاظ بأرقام الطبيب أو المعالج، أو خط الدعم الذي شعرت ببعض الارتياح بعد البوح من خلاله، أو شخص عزيز يُعينك الحديثُ معه على الهدوء قليلًا.

- تحديد أنشطة معينة تُكسبك مشاعر إيجابية، ستلجأ إليها حين يبدأ اليأس في التسلل إلى روحك.
- تذكير النفس في تلك الحالات بالأسباب التي تدعم تمسكك بالحياة.
- الالتزام التام بخطة العلاج، ومن الأفضل أن تعهد لأحد مَن تثق بهم بمتابعة التزامك بذلك.
- إن كانت وسيلةُ الانتحار التي تدفعك الأفكار السوداء لاستخدامها متوفرةً بمكان إقامتك، فأبعدها تمامًا عن متناول يدك.
- تجنّب تصفح المواقع والمنشورات التي تتحدث عن انتحار شخص ما أو الأفكار السلبية والمآسي بوجه عام، لا تبحث عمّا يثير حزنك ويأسَك، حتى وإن اضطررت في تلك الأوقات لفصل شبكة الإنترنت عن العمل، وتذكر: الاستعانة بشخص عزيز في تلك الحالات والأوقات هو مفتاحٌ رئيسيٌّ لضمان قيامك بما يمكن أن تدفعك أفكارك اليائسة إلى الانصراف والامتناع عنه.

■ المحور الثالث هو تذكير النفس الدائم، أو تذكير مَن تراودهم الأفكار الانتحارية باستمرار، أن تلك الأفكار «مؤقتة»!

الأفكار الانتحارية مجرد نتائج لأسباب قابلة للزوال، وبمجرد زوال الأسباب أو تراجعها في الشدة ستنسحب معها الأفكارُ الانتحارية إلى الخلف وتنزوي حتى تموت تمامًا. المهم هنا أنك في حاجة ماسّة للتذكّر المتكرر بالطبيعة المؤقتة لتلك الأفكار، وهذا

سيساعدك بالتأكيد على مقاومة اليأس، وعلى العودة تدريجيًّا لحالتك الطبيعية، وسيساعدك -كذلك- على عدة أمور:

- أن تُدرك أن الرغبة في الانتحار ناشئةٌ عن مشكلات؛ يُمكن حلُّها بالتأكيد.
- أن تتأكد من تأثُّر تقديرك لذاتك تحت وطأة الاكتئاب أو مشاعر اليأس، وأن مقاومتك لتلك المشاعر عن طريق العلاج والدعم سيُكسبك الثقةَ في قدراتك الحقيقية من جديد.
- نتيجةً لطريقة التفكير تلك، ولتذكُّرك بأنها فكرة «مؤقتة»، ستجد -أخيرًا- أن هناك اختيارات غير الانتحار، كانت خافيةً عليك أسفل الطبقة السميكة من مشاعر اليأس غير المبرَّرة.
- أن تضع قائمةً مكتوبةً بالأسباب التي تُعينك على التمسك بالحياة، حتى وإن كان أحدُ الأسباب هو وجود حيوان أليفٍ تُحبّه.
- دائمًا ما أرَى أن العناية بالذات والجسم، و«الروتين» اليومي، إنجازٌ من نوع خاصٍّ يُضفي على الإنسان حُبًّا وثقةً في نفسه، كلنا في حاجةٍ إليها.
- الجانب الروحاني مهمٌّ جدًّا في حياة كل فرد، فالتقرّب والتضرّع والشعور بأن اللهَ موجودٌ في كل شيء وكل مكان، وهو قريب، شعورٌ يُنعش الروحَ ويُجدِّد الحياةَ فيها.

أُفكر -دائمًا- أن مَن تراودهم الأفكار الانتحارية ليسوا ضعيفي الإيمان، ولا شخصياتٍ منكسرةً مهزومةً ضعيفةَ العقل. بل إن منهم الكثير والكثير من المبدعين وحادِّي الذكاء ومرهَفِي الأحاسيس والمشاعر. ألا يستحقون منّا -إذَن- احترامَ ذكائهم، والتفكيرَ خارج الصندوق قليلًا؟

في هذا السياق مثلًا، لفَت نظري -مؤخرًا- خبرٌ تداولتْه مواقعُ الأخبار العالمية بدهشة وترحابٍ بالغ، وهو أن أستراليا أصبحت أولَّ دولة في العالم تُبيح للأطباء النفسيين أن يصِفوا لمرضَى الاكتئاب وكَرْب ما بعد الصدمة حبوبَ «الإكستاسي» MDMA، أو حبوب النشوة المشتقَّة من الأمفيتامين. تستحث تلك المادةُ إفرازَ السيروتونين والدوبامين والنورإبينفرين، كما تُعزز إفراز هرمونات أُخرَى. باختصار: هي تُسبب حالةً من المتعة والنشاط والسلام النفسي والرغبة في التواصل مع الآخرين، وزيادة التبصّر وحدة الحواس، فتبدو الألوان زاهيةً أكثر. طبعًا لا يعني هذا أن تلك الأحاسيس تدوم، بل تنقلب الآيةُ فورَ زوال تأثيرها، ولا خلاف أن «الإكستاسي» محرَّمةٌ ومجرَّمةٌ دوليًا لآثارِ إدمانها المدمرة على العقل وأجهزة الجسم ووظائفها. ومع الإكستاسي أباحت أستراليا -كذلك- لمرضى كَرْب ما بعد الصدمة «البسيلوسيبين» أو الفُطر السِّحري، وهو من المخدرات المحرَّمة أيضًا. وإن كانت بعض الولايات الأمريكية قد سبقت أستراليا في إباحة جرعات علاجية من الفُطر السحري، الذي وُصف -حينها- بثورة في عالَم العلاج النفسي. وتُعرَف تلك العقاقير

بوصف: psychedelics، المُخلَّة بالإدراك والنفس، وهي العقاقير التي تمنح لمتعاطيها شحْذًا مفاجئًا في الحواس والفهم، بالطبع بصورة مؤقتة، وتندرج بالتأكيد تحت بند المخدرات الضارة.

ولكن، عودةً للتفكير خارج الصندوق الذي اتبعته السلطات الأسترالية، فالاتجاه -هنا- هو منْح السعادة المؤقتة عن طريق تلك المخدرات بجرعات محسوبة، وتحت إشراف طبي دقيق داخل مؤسسات علاجية، ولم لا؟ ما دامت الوسيلةُ تستهدف غايةً نبيلةً مثل إنقاذ حياة إنسان، فما المانع من تجاوُز التفكير التقليدي الضيّق، واللجوءِ لمثل هذه المواد بطُرُق شرعية لتحسين الحالةِ ودعم خطط العلاج؟

لا أدعو -بالتأكيد- لإباحة تداوُل تلك المواد للعامّة، فهذه كارثة لا يرجوها أحد! وإنما أدعو إلى انفتاح العقول للأفكار التي لم يعتَدْها المجتمع، مثل: جلسات «الجروب ثيرابي» والعلاج بالفن و«السايكو دراما» وغيرها. فالصورة الذهنية المنطبعة عند المجتمعات المغلَقة أن أيّ علاجٍ لا يعتمد على الدواء والمواد الكيميائية هو مجرد «نَصْبٍ» وضحِكٌ على الذقون! وهذا -بالتأكيد- تفكيرٌ عقيمٌ مُعطِّلٌ لأيّ تطوُّرٍ يُفيد الإنسانية.

وأخيرًا، ختامًا لرحلتِنا: أُحبّ أن ننتبه إلى أن معظَم العلاقات الحالية هي ثمارٌ فاسدةٌ لجذورٍ تربيةٍ غيرِ سويّة وتنشئةٍ اجتماعيةٍ سلبية. ولذلك فقد صارت لدينا مشكلات ضخمةٌ في إعدادِ شخصياتٍ سوية تتمتع بصحةٍ نفسيةٍ جيدة. وأظن أن عرض أساليب التعامل الإيجابية في العلاقات، سيكون طريقًا لإقامة علاقات جيدة، ومن ثَم حياة سعيدة وهادئة. وأيضًا نحن في حاجة إلى تحليل ما يحدث للطفل

من قِبَل الأُسرة خلال التربية، وأن نفهم كيف نبني شخصيةً سويةً، لأن هذه الشخصية هي المكوِّن الأساسي لمجتمعٍ سوِيّ وسعيد.

وعندما نتكلم عن «شخصية» و«مجتمع» فنحن نُنتِج «علاقات»، ولذلك فإن جذور هذه العلاقات والتعاملات هي الطفولة. وذلك هو غرَضي من تحليل الشخصيات التي نقابلها في الواقع، وتحليلِ سلوكيات الأُسرة تجاه أطفالِها، وطريقةِ التربية التي نشأ عليها الفرد. وأنا أُطلِق -دائمًا- على الأُسرة أنها «المصنع» الذي يُنتِج الشخصيات التي نصادفها ونتعامل معها يوميًّا، فإن صلُح المصنعُ صلُح الإنتاج.

ولذلك فإن تشريحَ معظم الاضطرابات النفسية -التي تؤدي إلى الانتحار- يبدأ من تشريح مرحلة الطفولة. ربما تعصِف بالشخص -على مدارِ حياتِه- مواقفُ مؤلمةٌ كثيرةٌ، وأحاسيسُ مُوجِعة، ولكنني أُرجِع كلَّ بدايات الميول الانتحارية إلى طفولةٍ غيرِ سويّة؛ وحدَهم الآباء هم مَن يستطيعون أن يبنوا بداخلنا -ابتداءً- صلابةً نفسيةً، تجعلنا نُحب أنفسنا بدلًا من أن نُفكّرَ في التخلُّص منها.. والسلام.

طنجة 2023

أسماء علاء الدين

المراجع الأكاديمية

- Ajdacic, Vladeta et al, Methods of suicide: International suicide patterns derived from the WHO mortality database
- Coyle JT. Glutamate and schizophrenia: beyond the dopamine hypothesis. Cell Mol Neurobiol. 2006
- Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, American Psychiatric Association, 5
- Durkheim, Emile Suicide, A Study in Sociology, Routledge Classics 2002
- Javitt DC, et al, Amelioration of negative symptoms in schizophrenia by glycine. Am J Psychiatry. 1994
- Levy U, Heresco-, Javitt DC. Comparative effects of glycine and D-cycloserine on persistent negative symptoms in schizophrenia: a retrospective analysis. Schizophr Res. 2004
- Lim, Meerae et al, Difference in suicide methods used between suicide attempters and suicide completers, International Journal of Mental Health Systems, 2008
- Mayo Clinic Website, www.mayoclini.org different articles
- Paul T. T. Mason, Randi Kreger, Walking on Eggshells, 2010

- Psycom Helath Central Corporation, www.psycom.net different articles
- أسماء علاء الدين، تبايُن الأعراض الإكلينيكية لدى عينةٍ نوعيةٍ من مرضَى الفصام والهوس، دراسة مقارنة، رسالة ماجستير، 2022.
- قسم الصحة النفسية، منظمة الصحة العالمية، الوصف الإكلينيكي ومتطلبات التشخيص، الشيزوفرينيا واضطرابات أولية أُخرى، تقرير، 2022.
- محمد حسن غانم، الدليل المختصر في الاضطرابات السيكوسوماتية، مكتبة الأنجلو المصرية، 2015.
- منظمة الصحة العالمية، الوقاية من الانتحار، دليل معلومات للعاملين الصحيين.

المحتويات

ملفات سرية من داخل العيادة النفسية

تزدحم الأفكار في عقولنا، والذكريات في قلوبنا، الفرار من الألم يشبه المستحيل، تشعر أنك بحاجة إلى الاختباء، أو إلى الهروب، لا تعلم تحديدًا لماذا، أو من ماذا.

أنت خائف، بل وحيد، تعاني.. وبشكل ما تريد حلًا، أو طريقًا للنجاة.

وتأتي اللحظة الفارقة عندما تُقرر أن تُنهي كل هذه المعاناة.. لكن قبل أن تفعل، قد تكون بحاجة لقراءة هذا الكتاب.



د. أسماء علاء الدين

كاتبة مصرية، وباحثة دكتوراه في العلاج النفسي، حاصلة على ماجستير علم النفس الإكلينيكي، وتعمل معالجة نفسية في مستشفى الشرطة، ومديرة التدريب في إحدى المستشفيات النفسية الخاصة. صدرت لها مجموعة من الروايات والكتب، آخرها كتاب "لا تخبري الرجل بكل شيء".

تصميم الغلاف عبد الرحمن الصواف





